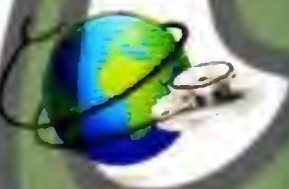


دانا

کادسترخوانے



صحت کا عالمی دن
معروف طبی ماہرین کے مشورے و تجاویز



اس سال کیسے لان پرنٹس آئے؟
مایہ ناز لان ڈیزائزرز کی رائے



ساؤتھ انڈین فرائیڈ چکن
خوش رنگ اور خوش ذائقہ ریسیپی



آل راؤنڈر علی ظفر سے ملنے



WWW.PAKSOCIETY.COM

ایسیٹیل

باري ڪيو
میکرونی



۱۔ بیک با میرونی کو نمک ملے اسے پانی میں پھنسی۔ سات منٹ تک اتنا ہنس رہا کہ اس میں کئی رو جاے۔ پھلنی سے سر ہانی کرنا بخند پانی گزاریں اور ایک حصے کا چمچ تیل مار کر ایک طرف رکھیں۔

ایک ان چین میں تیل ڈال کر گرم کریں۔
پھر اس میں پیاز اور پیسن ایک ساتھ ڈال
دیں، دس منٹ تک فرائی کریں۔ اس
کے بعد اس میں مرغی کا گوشت ڈال کر
2 منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس
میں میدہ ڈال کر مزید 2 منٹ تک فرائی
کریں۔ اب اس میں بیک پارلمنٹ
تکس ساتھ ڈال کر مزید ایک منٹ تک
فرائی کریں۔ اب اورک اور پانی ڈال
کر اس کو ابالنے تک پکائیں۔

۳۔ اب اس کو ڈھک کر بالکل آج ۱۵ منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد چوبیس سے اسی گریڈ پر تیار شدہ بیک پارازیکرولی کو اس میں اچھی طرح مکس کر کے گرارمز پیش کریں۔

فحیتا اسپیکھئی



۱۔ بیک پارہ اسٹیکس کو نمک سے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتانا ہال ایس کر اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھٹی سے گرم پانی کر کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور پھر ایک صاف کا چھوٹا تیل سے ایک طرف رکھیں۔

۲۔ ایک فرائی چین میں تیل گرم کریں۔ لیمن
 ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اس
 کے بعد مرغی کا گوشت ڈال کر 3 منٹ
 تک فرائی کریں۔ اب اس میں مصالحہ
 کس ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی
 کریں۔ یہاں نلور پانی میں کس کریں اور
 چھجی ہلاتے ہوئے آہستہ آہستہ فرائی چین
 میں ڈالیں۔ اب شملہ مرغی اور پیاز شامل
 کر کے مزید ایک منٹ تک پکائیں۔

۲۔ اب مجھے اپنے دوستوں کے لئے اور پہلے سے تیار شدہ سبکیں بھی طرح ملا کر کرنا شروع کر دیں۔



میٹ بال
اسپیگھٹی



۱۔ ایک پانی پیمانی میں ایک گالہ پانی
میں پانچ گالہ پانی ملا کر
لیں کہ اس میں ایک گلی رہ جائے۔ پانی
سے گرم پانی گرا کر بخار پانی گنا روہ
اور پھر ایک کمانے کا چھوٹا سا ٹریڈ
طرف رکھ دوں۔

۲۔ قہر کے کونے بنائیں۔ ایک فرائی چین میں تیل گرم کر کے کونے 5 منٹ تک فرائی کریں۔ اب کونے فرائی چین سے نکال لیں۔ اس کے بعد پیاز، ادورک اور ہن ڈال کر بھجوا دیں ہونے تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں کونے اور مصالحہ ڈالیں ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اب اٹی اور پانی کا چمٹ ڈال کر آبل آنے تک بھجیے۔

۳۔ ہیں کہ ایک لکھ 20۔ نہ تھیں ملکی آنیچ پر
ہا کیا۔ اب چلے۔ تیر پر پہلے سے
تیار شدہ اسپیکیشن میں انہی طرح مٹس کر
کے مگر مائرم پیش کریں۔



اچاری میکرونی



۱۔ بیک پا لرز مگر وہی کو نمک لے آئے پانی
میں پانچ سے سات منٹ تک اتا بابا میں
کہ اس میں ایک کئی رہ جائے نہیں۔
گرم پانی گر اگر ٹھنڈا پانی گزاریں اور
ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف
رہا اس۔

۲۔ ایک فرانی پین میں جتنی تیل اس کے کمرے
کریں پھر اس میں پیاز، نم اور لہسن
ایک ساتھ ڈال کر ایک منٹ تک فرانی
کریں۔

۳۔ اب اس میں چکن اور اپاری مصالحہ کا
ساتھ ڈال دیں اور مزید ایک منٹ تک
فرائی کریں۔ اسکے بعد اس میں ایک کپ
پانی ڈال کر ابل آنے تک پکائیں۔
اسے بعد مزید 5 منٹ تک پکائیں۔

۴۔ اب انہیں بھی اور ہی مرچ ڈال کر 5
منٹ تک تیار کیجیے پکائیں۔ اسے بعد
ان کو اتار کر گرم کر کے پاستا کے ساتھ
پیش کریں۔



شاید یک لست

300 گرام	تین بنی بڑی
01 بنی	یازدہ بنی
0* کھانہ	بیس پیسہ
01 کھانہ	دک پیسہ
ڈچا کھ	بن
08 کھانہ	کھانہ بھل
04 مدد	مری مری کی ہوئی
01 کھانہ	کھانہ
01 پکت	بہا جاری تیرہ بنی



۱۔ ایک پارلر میز کو آگے لے کر اس کے آگے پانی
میں پانچ سے چھ تک اتنا آبال لیں
کہ اس میں ایک ہی رو جائے جھلٹی سے
گرم پانی کرنا ٹھنڈا پانی گزر دیں اور
ایک کھانے کا چمچیں ہمارے ایک طرف
رکھ دیں۔

۲۔ ایک دیکھی میں کہانے کا تیل ڈال کر گرم کریں اور پھر اس میں پاؤں، ہن اور ادرک ڈال کر 2 منٹ کے لئے تیز آگ پر تھیں۔ اس کے بعد اس میں چکن، ٹماٹر اور بیک پاؤں، صاف کر کے ڈال کر ایک منٹ کے لئے فرمایا کریں۔ اس کے بعد پانی ڈال کر اُپال آنے تک کھائیں۔

۲۰۔ اس کے بعد دیکھی کہ وہ حک کر بھی آجی پر
20 منٹ تک پائیں اس کے بعد ہلکا
ہلکا کر اس میں دی، ال کر اتنا بھون لیں
آ۔ پانی کم ہو جائے۔ پھر اس میں بری
مرچ، پودینہ اور پیپلے سے تیار بیک پاؤڈر
میسرونی کو اچھی طرح سے ملا کر گرما کر
چٹایا کریں۔



فہرست سے

مستقل حلقہ

10	۱۰۔ الہیہ	72
11	۱۱۔ کی اس	73
22	۲۲۔ الہیہ آمل	74
82	۸۲۔ الہیہ ازری سرس	
86	۸۶۔ غزل اس نے چھٹی	76
90	۹۰۔ افسانہ	
92	۹۲۔ شہرنامہ	78
94	۹۴۔ یوز	
96	۹۶۔ اس کی محفل	

بہ یہ تحقیق

تہلی جیسا تو کی رائے ہے
نظام باضمہ کی سوزش

پیشینہ

کوئنگ ایکسپرت شہانہ محمود

میرا بچپن

بچوں اپنا میز و خود سیت کریں

حسنگاری

کالج کی یہ لڑکی اور ستکاری کا ہنر

گوارہ

حانا پکانا ہے، یہی رتن لے جائیں

بامانی

نمائز خود اگائے

لانسٹ کیمرہ آئلین

آل راؤنڈر ملی فخر سے ملے

ریستوران دیولو

بابا گوش، لاہور

بیوہ اسپیشل

۱۲۔ محبت الہیہ دن
۱۴۔ جس کے بارے میں سب جانتا چاہیں گے
۱۶۔ کھنڈر وندگی کے لئے چیلنج
۱۸۔ یوٹیشن، کی اور جہانہ تھراپسٹ (یا مین زاہد) سے ملے
۲۰۔ عہدہ ہائیڈرو سٹ اقبال آفریدی کی تجاویز

کمالہ صحت کا خزانہ

۲۴۔ پالک کھایا کیجئے
۲۶۔ دیہ کھائے اور پائے حسن
۲۸۔ اگر زیادہ شکر پرنیکس لگے تو۔

انوکھا دھواں

۶۳۔ یہ جوتے ہیں پہنے کے۔

ریخ زینبا

۶۴۔ اس سال ایسے لان پرنس آئے ہیں
۶۶۔ مینی کیور، انرس بھی چھپاتا ہے
۶۸۔ آئیے کیماٹی اجزاء سے پاک ویکس بنائیں

صحت عامہ

۶۹۔ سلاو کے ذائقے
۷۰۔ بلدی۔ شفا بخش جز

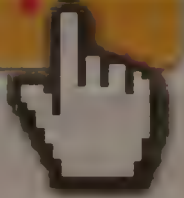
میر و صاحبہ

88	۸۸۔ جنوبی افریقہ	87
----	------------------	----

ریسیپیز

52	قنبر، چکن، نمز	44	سنگ پور مین راس	35	کلی سے تیار چکن کیٹ واپل ساس
53	کاجر کے چاروا گوشت	45	بیف مدراس بانڈی	36	چکن ایلے چلیوں کے ساتھ
54	سادو تھانڈین فرائیز چکن	46	آلو چیمے کی بھجیا	37	سٹیمڈ فیش
55	کریٹین پوٹو	47	ہیڈ ٹیل لڑائی	38	راہتا ندہ
56	کریٹین پوٹو	48	کرلڈ فیش، لیمن کا لٹک ہاں اچھے ہوئے انداز کا ہاں	39	چکن شامی کباب ویاستا
57	چکن پوٹو	49	چکن وائٹ کورڈ، کدو، پیاز، پراٹھ	40	بیکڈ چکن ویا سانس یوگرٹ
58	چکن پوٹو	50	چکن وڈگرانڈ پوٹو	41	چکن بھرے پیٹن
		51	کریٹین پوٹو، کدو، پیاز، پراٹھ	42	پزائٹس





ذالذاکا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ذالذاکا دسترخوان کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

ایڈیٹر سرری ایڈیٹر گل بک، تادور دستاویز

جی ہاں آپ کو حیرت دہی ہوگی کہ ہم نے گزشتہ سال بھری تراکیب کو کیسے نامہ دستاویز قرار دے دیا، مگر کوئی ہمارے دل سے پوچھے ذالذاکا دسترخوان کی اہمیت تو یقیناً ہمارے لئے یہ کسی دستاویز سے کم نہیں۔ رسالے کو دلچسپ بنانے کے لئے شروع ہی میں اگر کوئی دستاویز نہ بنائی یا کہیں لکھنے کی تحفظ نہ ہوئی، تب تو کچھ رسالے کیا تو سب کچھ کیا۔ مگر ایک آس ہوئی ہے کہ ذالذاکا کی نیم تہیں سامنے آئے۔ ساتھ ایک گل بک دیا گیا ہے اور دو انتخاب کئی برسوں تک کارآمد رہا۔ اسے میرے خزانے میں ہی برسی پرانی کتب بھی اسی طرح محفوظ ہیں۔

سامنے کی تصاویر کا ایک دم بدلا ہوا انداز بہت اچھا لگا۔ یوم قرار اور پاکستان اور قلم کے والے سے شائع ہونے والی تحریریں بھی خوب تھیں۔ لیکن کاظم اور شافع کے انداز پرزائیچہ لگے۔ باقی بھی سارا میگزین پڑھنے کے لئے وقت دے گا۔ اور میں معنی آفریف کروں کم ہے۔ آمنہ حیات۔ حیدر آباد

رخ زیا اور ذالذاکا دسترخوان خوب امتزاج

سالانہ حیرت زدہ کر دینے والا ہے۔ میں سوچ بھی نہیں سکتی تھی کہ اتنا ہر پور ایڈیٹر سرری نمبر ہو سکتا ہے۔ رخ زیا کے مضامین پر بہت توجہ دی گئی ہے۔ اسی طرح گھر داری والے مضامین پر بھی محنت نظر آ رہی ہے۔ سنور نے کے انداز کا تنقید کریں تاہم، آؤ سبھی نے فیشن کی بات کریں۔ سن کا جادو، دفتر جانا ہے، چہرہ ہے اک آئینہ اور فوٹو گرافی یا کچھ پھوڑ دیا آپ نے؟ چہ بھی تو نہیں۔ عالیہ ماجد... غزوہ جام

چائیز شیفز بہترین انتخاب رہے

یہ شیف ہمارے، کے جسے میں آپ نے چائیز شیفز سے بات چیت کی۔ یہ مختصر، معلوماتی اور دلچسپ گفتگو بڑی حد تک مدلل بھی تھی۔ سننے والے NICAHM کا تعارف بھی خوب رہا۔ میں سوچ رہی ہوں کہ یہاں جا کر کوئی کورس کراؤں۔ فرمان شافع... غزوہ جام

صحت عامہ کے مضامین بے حد معلوماتی ہیں

کسی ہونی چاہئے کہ نے کی پلیٹ، زنگ، معدنیات کا بہترین جاذب،

مگر تے بالوں سے نہ ہوں پریشان اور بریست کینسر جیسے معلوماتی مضامین شائع کرنے کا بہت بہت شکریہ۔ بہت سی نئی باتوں کا پتہ چلا اور کئی اہم باتوں کا انکشاف ہوا اسی طرح کھانے صحت کے خزانے میں اچھی، مسٹر سیدز، آوا کا دو، اجوائن اور گاجر بہت اچھے مضامین ہیں۔ لکھنے والوں کو ہمارا آداب کہئے اللہ کرے زور قلم دلا یا، وا۔ روہینہ قیوم... مگر کوٹ

گھر انکھر اس ذالذاکا دسترخوان، مضمون کا پھوڑ

یوم خواتین اور یوم پاکستان دونوں موضوعات کو بڑی دلچسپی اور مہارت کے ساتھ پیش کرنے کا شکریہ، لکھانے صحت کے خزانے صحت عامہ، رخ زیا، میرے بچپن کے دن، تعلق خاطر، یہ شیف ہمارے، گھر داری اور سیر و سیاحت سب ہی سلسلے اپنے اندر متنوع مضامین، بھر پور مواد اور محنت کا ثبوت دے رہے ہیں اور ریسپیجز میں تھائی انشائل پھلی، امریکن چکن سوٹی، سی فوڈ پزاسلاکسز اور پونیو ٹیک پسنڈ آرہے ہیں۔ جونکی وقت ماضی و تراثی آغوش شیعہ... سکھر

گھر داری اور ذالذاکا دسترخوان سری سرور کے مشورے

پسنڈ آئے

مجھے چاکلیٹ میلٹ کرنا نہیں آتا تھا خاص کر ٹیمپ نے کی تجویز جو آپ نے دی مائل کی ہے ان طرح پارٹیاں چیر سے متعلق آپ بھی بڑی کارآمد ہے۔ اس بارہ میں آپ بھی بڑی اچھی اور کارآمد ہے۔ ہمیں اس سے پہلے اس کا علم نہیں تھا۔ گھر داری کے دیگر مضامین میں گھر کی آرائش میں 3 کاراج، گھر، مٹی اچھا جو محبت سے آراستہ ہو، اپنے گھروں کو بنائے خاص الخاص اور چھوٹا گھر بھانا ہوا آسان اچھے لگے۔ ان میں سرری پن اور سطحی سی باتیں نہیں تھیں۔ ایسا لگا کہ جیسے واقعی سی پر فیشنل انیورسٹیز ڈیزائنر سے گفتگو کر کے مضامین لکھے گئے ہوں۔ ویل ڈن ذالذاکا دسترخوان! خدیجہ اکبر... روہڑی

دستکاری اور گھر داری کے سلسلے خوب ہیں

گزشتہ شمارے میں مشورے کرانے کا طریقہ پسنڈ آیا اندازہ ہوا کہ اس سے متعدد اشیاء بن سکتی ہیں۔ آپ نے یہ اچھی ترکیب بتائی، گھر داری میں

فریج اور گھر آرائش کے لئے دیکھیں بہت معلوماتی تھیں۔ یہ دیکھیں سلسلے ہمارے پسندیدہ ہیں انہیں جاری رکھئے گا۔ آفریڈ کر... مائل

گھر داری کے مضامین بہتر ہوتے ہیں

ذالذاکا دسترخوان کی نیم اپنے ہر مضمون پر یقیناً محنت کرتی ہے۔ میں گزشتہ دو برسوں سے یہ رسالہ پڑھ رہی ہوں۔ آپ کے کھانوں کی تراکیب تو عمدہ ہوتی ہی ہیں اسی طرح سیر و سیاحت اور گھر داری کے مضامین بہت توجہ سے لکھے جاتے ہیں۔ طاہرہ یوسف... مظفر گڑھ

باغبانی خوب رہی

باغبانی میں برآمدی پھلوں اور گیہو مال سے متعلق مضامین پسنڈ آئے۔ بوانی کے لئے دیکھئے جانے والے نہیں نہایت کارآمد تھے۔ باقی اگلے ماہ تفصیل سے دیکھئے گی۔ شمع رئیس... سرگودھا

آیا اور چھا گیا ایڈیٹر سرری ایڈیٹر

ذالذاکا دسترخوان کی نئی چھب دیکھ کر طبیعت خوش ہوئی، ریسپیجز کا نیا انشائل بھی اچھوتا ہے اور پڑھنے کے لئے اتنا اچھا مواد اور نئے موضوعات ہیں کہ جتنی تعریف کی جائے کم ہے اسی لئے بے اختیار منہ سے اٹھتا ہے کہ آیا اور چھا گیا ایڈیٹر سرری ایڈیٹر۔ ہما پرویز... لاہور

”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کونسل کے لئے تراکیب اور نہیں کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے شکور ہیں۔ (ادارہ)

پس منظر

عالمی صحت اسمبلی کا کردار

صحت کا پہلا عالمی دن

کیا کھا میں؟

میتا ہے کے امراض کی ماہرہ اکثر فوج کاویہ کی

روئے کے مطابق

کم، خدا ارشاد کیا میں



یہ لاکھ بیکھار میں



12

ڈایا میٹو لو جسٹ ڈاکٹر نجیب اللہ کہتے ہیں

”اس مرض پر قابو پانے کے لئے بیماری کو سامنے رکھ کر خوراک، ادویات اور ورزش کا درست تعین کرنا انتہائی ضروری ہے۔ ڈاکٹر کی ہدایت پر سختی سے عمل کرنا چاہیئے۔ اپنا بڈ پریش اور کولیسٹرول قابو میں رکھیں روزانہ اپنے پیوں کا جائزہ کریں، اپنے دانتوں کی صفائی کا خیال رکھیں، لائف اسٹائل میں تبدیلی، غذائیں احتیاط، وزن میں توازن ضروری ہے۔ 15 دن بعد ازنی شوگر ٹیسٹ کروائیں۔“

کیا کھائیں؟



لریا، حیدر، ال، مولی، اروہی کے پتے، پیٹنگن، ہری مرچ، سلا، جندی، الہ، پھل، بند گوبھی۔

کم مقدار میں کھائیں

چاول، مچھی، مالٹا، کینو، چیکو، آڑو، تکی، ہوئی اشیاء، روٹی، دلیہ، دالیں، جاسن، فالس اور میسن۔



کیا بالکل نہ کھائیں

چیونگم، چاہیٹ، گنا یا گنڈیری، کولڈ ڈرنکس، کھجور، نان خشک، پکری، بسکٹ، شربت اور بند پھل، ایلے پھل۔



دل کے امراض کے ماہر ڈاکٹر واجد حسین کی رائے میں

”انسانی جسم میں دل ایک ہر جزو ہے جس پر زندگی اور صحت کا مکمل انحصار ہوتا ہے۔ ایک جدید ترین تحقیق کے مطابق ایشیائی باشندوں کی طبی عمر میں دس برس کی کمی ہوگئی ہے۔ یہ سب اچانک نہیں ہوا، عرصہ ہوا ہم نے دل کی حفاظت کرنی چھوڑ دی ہے۔ بہراطر، زندگی اور جانے پہنچنے کی ثقافت میں خاص بڑی تبدیلیاں واقع ہوئی ہیں۔ اس لئے میں لوگ کھاتے کم کھاتے اور چھل قدمی زیادہ کرتے تھے۔ اب سائنس و میکانک سائنس سے فائدہ اٹھاتے ہوئے چھل قدمی کم کرتے ہیں اور پیٹھ پیٹھ کھاتے ہیں، جس کے نتیجے میں مون پا بڑھ جاتے ہیں اور بیانی چربی کا استعمال کر کے بلڈ پریشر، شوگر اور دل کے امراض میں اضافہ آنے لگتے ہیں۔“

کیا کھائیں؟



مچھی، مرغی، پھل، تازہ ہنسیاں، پیاز، اورک، انڈے کی سفیدی اور ایلو آئل۔

کم مقدار میں کھائیں



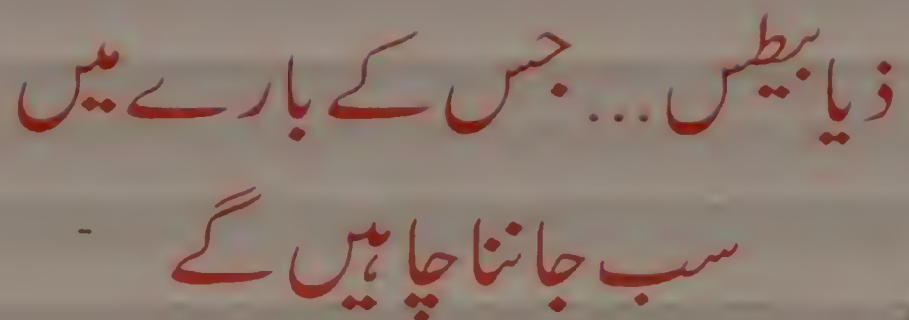
انڈے، بالائی نکلا ہوا دودھ اور دہی، کبھی کبھار سرخ گوشت اور اس سے بنے کباب۔

کیا بالکل نہ کھائیں



نشیات، سگریٹ نوشی، کافی، منہائیاں، کالے کے پائے، بھجن اور کولڈ ڈرنکس۔

ان ماہر ڈاکٹر حضرات کی رائے کو مقدم رکھتے ہوئے اس شمارے کو ترتیب دیا گیا ہے اور تراکیب میں ان سے لی جانے والی معلومات و خصوصاً نظر رکھا گیا ہے



ڈایا بیٹولوجسٹ ڈاکٹر نجیب اللہ کی رائے

زیاہہ زن رکھتا ہے۔ یہ یار کچھ عرصہ تک اس کا خون جتنا زیادہ ہوگا اس کے جسم و خون میں شکری کی سطح پر قرار رکھتے ہیں۔ اتنی ہی زیادہ انسولین کی ضرورت ہوگی۔ ابتداء میں ذیابیطس میں مبتلا افراد کے لیے انسولین کی پیداوار بڑھا کر اس کی کمی کو پورا کرنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن کچھ عرصے بعد وہ اس قابل نہیں رہتے اور انسولین کی سطح بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے اور کبھی بہت کم ہو جاتی ہے۔ خون میں اگر گلوکوز کی سطح زیادہ رہے تو اس سے خون کی نالیوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ اس طرح دوران خون متاثر ہوتا ہے۔

وہ کس طرح علاج شروع کرے؟“

”اپنے ذائقہ کے واسطے سے خون کا مادہ سامیٹ کرالے اور ۳ سال کروائے۔ خاص کر ورزش نہ کرنے والے یعنی غیر متحرک طرز زندگی کا پتلا روہنی دیا، میں جتنا اور آپ کے خاندان میں شوگر کی بیماری، دوسرا زہریلی ٹیسٹ کروائیں۔ یہاں میں علامات کا جتنا چلوں کہ اگر ممکن اور کمزوری کا احساس بڑھ جائے، معمول سے زیادہ بھوک اور پیاس محسوس ہو، ہاتھوں، پیروں میں جھنجھناہٹ، پیشاب کی زیادتی اور خصوصاً رات کو سونے کے بعد آدھی رات کے درمیانی حصے میں حاجت محسوس ہونا، خراشوں اور زخموں کا بروقت نھیک نہ ہونا، بار بار جلد کا انفیکشن ہو جانا، ہاتھوں، پیروں میں جلن ہونا، نظر دھندلا جانا، اگر ان میں سے چند ایک بھی علامتیں واضح ہوں تو ایک ساہوکار Tesci کروالینا بہتر ہے۔ مسئلہ یہ ہے کہ ہم معروف زندگی میں ان چیزوں کو اہمیت نہیں دیتے۔ آرام کا وقت بہت کم رکھتے ہیں۔ کھانے پینے کے اوقات کی پابندی نہیں کرتے۔ کولا مشروبات کو چائینہ زکھانوں کے ساتھ بھی پنی لیتے ہیں۔ چائے، کافی اور چاکلیٹ کے علاوہ دوسرے میٹھے بے حساب کھاتے ہیں اور معمول سے زیادہ پیشاب کا بھی کوئی جواز دھونڈھ لیتے ہیں۔ اگر ہم احتیاط کریں تو ذیابیطس کا خطرہ منسلک ہے۔“

یہاں ٹیس کی وہابی محدث اختیار کرتی، ۱۰۰ میں بہت زیادہ غلطی ہوئی تھی۔
غیر متحرک طرز زندگی اور بیانیہ واداشاں ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ان میں بننے والے
فرائض یا ٹیس کا خطرہ زیادہ دیکھا جا رہا ہے کیونکہ وہ دوسری طور پر مبتلا غیر متحرک
زندگی گزارتے ہیں۔ جن غیر لوگوں میں، باوجود کامنا کرنا پڑتا ہے اور دین کے کھانے
نہایت خرمن ہوتے ہیں وہ بہت جلد یا ٹیس میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔

”آپ کب خطرہ محسوس کرنے لگتے ہیں؟“

ذیابیطس کی تشخیص تو اسی وقت ہوتی ہے جب آپ کے خون میں گلوکوز کی مقدار بہت زیادہ بڑھ جائے۔ لیبلے میں تیار ہونے والا ایک ہارمون انسولین عام طور پر جسم کو اس قابل بناتا ہے کہ خون میں شام گلوکوز کو توانائی میں تبدیل کرے یا خلیوں میں محفوظ کر دے لیکن اگر انسولین کی پیداوار میں چھٹیس آجائے تو گلوکوز خون میں موجود رہتا ہے اور خون میں شکر کی سطح معمول سے بڑھ سکتی ہے۔

”خون میں شکر کی نارمل سطح کتنی ہونی چاہئے؟“

”یہ مارل سٹم فی لیٹر 4 تا 7 Millimoles فی پا ہے۔“

”ذیابیطس کی اقسام کے بارے میں کچھ بتائیے؟“

”اس کی دو اہم اقسام ہیں ٹائپ۔ ون ذیابیطس میں جسم یا تو انسولین تیار ہی نہیں کرتا یا بہت کم مقدار میں تیار کرتا ہے۔ ٹائپ۔ ٹو ذیابیطس سب سے عام قسم ہے جس میں 95% فیصد سے زائد مریض مبتلا ہوتے ہیں۔ اس عام قسم کے ذیابیطس میں جسم انسولین تیار تو کرتا ہے لیکن اس کی مقدار بہت حد تک کم ہوتی ہے۔ جسمانی خلیات بھی انسولین سے مزاحمت کرنے والے ہو سکتے ہیں۔“

”عالمی ادارہ محنت کے مطابق غربہ آدمی یا خاتون


کون ہو سکتی ہیں؟“

”جس بھی شخص کا مادی ماس انڈیکس (BMI) 25 سے زیادہ ہو وہ ضرورت

OSÉM®

SILKY
TALCUM POWDER



 facebook.com/sns scare



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر ویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



کینسر... زندگی کے لئے چیلنج

جدید طریقہ علاج کا شکر یہ کہ کینسر اب لا علاج نہیں رہا

بہت سے ترقی پذیر ملکوں کی طرح پاکستان میں کینسر کے بارے میں معلومات کی کمی اور اس مرض پر قابو پانے کے علاوہ مریض کی صحیح دیکھ بھال میں رکاوٹ جیسے مسائل سامنے آتے ہیں۔ گزشتہ چند برسوں میں یہاں چند اسپتال بطور خاص کینسر کے علاج معالجے کے لئے قائم کئے گئے ہیں جہاں تشخیص اور اسکریننگ کا معیاری انتظام موجود ہے۔ اس ضمن میں چند آنکالوجسٹس سے کی گئی بات چیت یہاں شائع کی جا رہی ہے تاکہ پڑھنے والوں کو آگہی ہو سکے اور سرطان پر قابو پانے کے لئے مشترکہ حکمت عملی وضع ہو سکے۔

ڈاکٹر محمد سومرو

(سینئر کنسلٹنٹ کلینکل آنکالوجسٹ، انچارج کینسر یونٹ، سول اسپتال کراچی)

”کم ذریعے والے علاقوں میں جہاں زیادہ تر مریضوں میں مرض کی تشخیص انتہائی آخر میں ہوتی ہے یا جہاں اسکریننگ کا معتدل انتظام نہیں رہا، جلد تشخیص کا منصوبہ زیر غور ہے۔ انفرادی طور پر افراد اسپتالوں کی انتظامیہ اور ہیلتھ پرفیکشنر جانتے ہیں کہ صحیح حکمت عملی کے تحت کینسر کے ایک تہائی مریضوں کو خوراک، جسمانی سرگرمی اور مناسب وزن کے ذریعے اس مرض سے بچایا جاسکتا ہے۔ تمام عوام کو ایک ایسے نظام تک رسائی حاصل ہونی چاہئے جو یقینی بنائے کہ سرطان ابتدائی یا ایسے مرحلے پر تشخیص کر لیا جائے

جہاں اس کا علاج بھی ممکن ہو۔ ہمارا مقصد یہ ہے کہ لوگ سرطان یعنی کینسر سے محفوظ رہیں اور جتنے لوگ اس کا شکار ہو گئے ہیں ان کے اقدامات جملہ نئے اقدامات سے کم کرنی ہے۔ کراچی میں ہم PSC اور PCWS جیسے فورم قائم کر چکے ہیں یہاں کینسر کی 100 اہم مفت فراہم کی جاتی ہیں۔ اس ضمن میں، میں مسز عوفی خان، پروفیسر حارف جوشید اور جاوید نور فاسیہ کی رضا کارانہ خدمات کے لئے ان کا شکریہ ادا کروں۔ اسی طرح سارے ملک میں ایسی غیر سرکاری تنظیمیں مریضوں کی فلاح و بہبود کے لئے اقدامات کرتی ہیں۔“

بریکڈیٹر ڈاکٹر محمد جمالی

(پروفیسر آف میڈیسن کنسلٹنٹ میڈیکل آنکالوجسٹ)

کینسر کی ابتدائی شناخت ترقی یافتہ ملک میں ہوئی۔ کم ترقی یافتہ ملکوں میں

بیمبھڑوں، بڑی آنت (کولون) اور پھیپھڑوں کے کینسر کی زیادہ تشخیص کی جا رہی ہے۔ جگر، گردے اور پیٹ کے کینسر کے اعداد و شمار بہ تحقیق کے مراحل میں ہیں۔ ماہرین سے تجزیے کے مطابق ترقی یافتہ ملکوں میں لوگوں کا طرز زندگی بدلتا جا رہا ہے جبکہ ترقی پذیر برسوں میں بھی مغربی طرز حیات کے باعث مہلک امراض کی تعداد بڑھ رہی ہے۔

کینسر کا مرض ترقی یافتہ ملکوں میں 70 فیصد سے جبکہ کم ترقی یافتہ ملکوں میں 23 فیصد ہے۔

ماہر مام کینسر کی ایک تہائی فیصد کو صحت مند بنانا، درہمائی سرگرمی کی سطح بہتر کرنے، روکا جاسکتا ہے۔

صحت بخش خوراک، ورزش، کام کے دوران صحت افزا ماحول اور پند سکون زندگی کینسر اور اس جیسے مہلک امراض کا سد باب کرسکتے ہیں۔

• صحت مند طرز زندگی: صحت مند طرز زندگی کے حامل افراد میں کینسر کی شرح کم ہوتی ہے۔ صحت مند طرز زندگی کے حامل افراد میں کینسر کی شرح کم ہوتی ہے۔ صحت مند طرز زندگی کے حامل افراد میں کینسر کی شرح کم ہوتی ہے۔

• سب کے لئے علاج کی سہولت مہیا کرنا: سب کے لئے علاج کی سہولت مہیا کرنا۔ سب کے لئے علاج کی سہولت مہیا کرنا۔ سب کے لئے علاج کی سہولت مہیا کرنا۔

• صحت مند طرز زندگی: صحت مند طرز زندگی کے حامل افراد میں کینسر کی شرح کم ہوتی ہے۔ صحت مند طرز زندگی کے حامل افراد میں کینسر کی شرح کم ہوتی ہے۔ صحت مند طرز زندگی کے حامل افراد میں کینسر کی شرح کم ہوتی ہے۔

بیوشین، ریکی اور حجامہ تھراپسٹ

یاسمین زاہد سے ملنے

شاہین ملک

اپنے گھر سے چند قدم کے فاصلے پر ایک بیوٹی پارلر پر یاسمین زاہد کے نام کی محنتی پران کی پیشہ ورانہ خدمات کی تفصیل اکثر نظر سے گزرتی رہی ہے۔ بیوشین تو ہیں ہی مگر بلڈ کینگ (حجامہ) دور ریکی کی ماسٹر بھی ہیں۔ ایسا ایک خوشگوار اور حیرت کا احساس تھا۔ مصروفیت کے باعث ان کے پارلر تک قدم ہی نہ اٹھتے اور جس مرتبہ ہیلتھ اسپیشل کے لئے کچھ اچھوتا سا تخیل آزمانے کا خیال آیا تو یاسمین نے میرے سامنے بیسی تھیں اور اپنا تعارف شروع کرتے ہوئے انہوں نے کہا:

”کیا خواتین کی مخصوص بیماریوں کا بھی کوئی نسخہ

علاج ہے؟“

”خاص کر ایام کی بے قاعدگی اور مینو، ذر کے مسائل میں یہ طریقہ مانتا بہت کارگر ہوا ہے۔ مینو پاز میں ایام بند ہو جاتے ہیں تو قدرتی طور پر فاسد خون جسم کے اندر ہی رہتا ہے۔ ایام کے نظام میں فاسد خون خارج ہو کر نئے خون کی تخلیق کا پروسس دہنی و جسمانی طور پر حیرت کو صحت مند اور توانا رکھتا ہے۔ اس لئے حجامہ کرنا سودمند ہے۔ اللہ کا شکر ہے کہ حجامہ تھراپی کے کورسز برطانیہ سے فزیشن کی معاونت سے چکے۔ میں آل پاکستان گولڈ میڈلسٹ ہوں۔ یہاں میں یہ بھی بتاتی چلوں کہ سنت کے مطابق چاند کی 17، 19 اور 21 تاریخ ہی کو حجامہ کیا جاتا ہے کیونکہ اس وقت چاند میں بے پناہ کشش ہوتی ہے۔ انسانی جسم چونکہ 60% پانی پر مشتمل ہوتا ہے اس لئے جسم کے ذریعہ مادے اس شش کے باعث جسم کی اوپری سطح پر آ جاتے ہیں۔“

”ایک طبی مشق کی نسبت سنا علاج ہے کیا آپ

معاوضہ عطا پسند کریں گی؟“

”براہ نامہ معاوضہ لیتی ہوں صرف اپنے اخراجات نکالنے کے لئے اور بلا معاوضہ اس لئے نہیں کرتی کہ پھر معالج پر اکتفا حاصل نہیں رہتا اور خدمات کا غلط مطلب لے لیا جاتا ہے۔“



خون فاسد ہونے کی وجہ سے انسانی صحت پر بڑے اثرات پڑتے ہیں اور انسان مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ انسانی صحت کا دار و مدار صاف خون پر ہوتا ہے۔ ایسے اعداد و ارقام ہیں جن کو سلطان قورڈ، یا کیا تھان کو حجامہ کے ذریعے شفا ہوئی۔ میں نے ڈاکٹر عبدالصمد سے ریکی اور میڈیکل سائنس کیا۔ میں نہیں جانتی کہ مجھے کس طرح اللہ کا شکر ادا کرنا ہے۔ ہاتھ میں اللہ نے شفا بھی دے دی اور شفا کی قوت کے ذریعے جتنے کام خلوص نیت سے کئے بہتر نتائج آئے۔ ریکی بھی کوئی جادو نہیں یہ خالص سائنس ہے۔ اس میں غلط کام یا نقصان پہنچانے کا خیال تک نہیں آتا۔ یہ علم غلط استعمال ہو ہی نہیں سکتا۔ قرآن اور روحانیت کے ساتھ سائنسی قوت جمع ہو کر طاقت بڑھاتی ہے۔ دماغ میں نور کے بالے بنتے ہیں انسان توانا اور روشن، مانع ہو کر اپنی توجہ کا ارتکاز کر سکتا ہے۔ اس کے علاوہ میں نے اپنی صلاحیتوں کو مزید نکھارا، ایکونچر طریقہ علاج بھی سیکھا۔ فیشنل میں یہ تکنیک آزمائی۔ دراصل چہرے، بازوؤں، گردن اور جسم کے دیگر حصوں میں مخصوص پریشر پوائنٹس ہوتے ہیں۔ اگر آپ ان کی ہیئت اور مقامات کو جانچ لیں تو فیشنل میں بہت مدد ملتی ہے۔ متبادل طریقہ علاج اپنانے میں کوئی حرج نہیں ہوتا۔ اگر آپ کو ایلوپیتھک طریقے سے آرام نہیں آ رہا تو قدرت کے دیگر راستوں پر غور کیجئے۔ شہد اور جہ۔ میں کتنی طاقت ہے۔“

حجامہ عربی لفظ ”حجیم“ سے مشتق ہے، جس سے معنی میں پوسنا۔ اس میں جسم کے مختلف حصوں پر پریشر والی پیالیاں رکھی جاتی ہیں جن میں خون اس جگہ پر جمع ہو جاتا ہے تو کسی تیز دھار چیز سے شکاف ڈالا جاتا ہے تاکہ فاسد خون نکالا جاسکے۔ وہ افراد جو حجامہ کراہتے ہیں ان کا کہنا ہے کہ اس علاج سے بہت سی بیماریوں کا خاتمہ ہوتا ہے۔“

”مثیل کے طور پر کن کن مراض میں افادہ ہو سکتا ہے؟“

”گردن اور کندھوں، مہروں، عرق النساء، جوڑوں کا درد، ہڈیوں، کمر، گھٹنوں، پنوں کا درد، دماغی و جسمانی کمزوری، بلڈ پریشر، بے خوابی، سردرد، آدھے سر کا درد، جلدی امراض، یرقان، دمہ، نزلہ، قبض، بواسیر، فالج، موٹاپا، کولیسٹرول، شوگر، مرگی، الرجی، گھٹ پٹ، آنکھوں کی تکلیف، معدہ کی بیماریاں اور طاق کی بیماریاں وغیرہ۔“

”میں برطانیہ میں کافی عرصہ رہی ہوں۔ میری ابتدائی تعلیم وہیں ہوئی۔ پاکستان آنے کے بعد میں نے 1990ء میں بیوٹی کی شادیوں کے بعد میں پیشہ ورانہ بنیادوں پر ماہر حسن کی حیثیت سے کام کرنے لگی۔ لندن سے میں نے لی انڈنیشنل۔ حیار کے کورسز کئے ان میں بیوشین، ہیر ایڈجسٹنگ، ہبل ٹریٹمنٹ، رینی اور حجامہ وغیرہ شامل تھے۔ برطانیہ میں مقیم رہتے ہوئے میرے بیٹوں نے قرآن حفظ کیا اور ہمارے گھرانے کا شروع میں سے مذہب کی طرف رجحان رہا۔ والدین کے گھر میں تو مجھ پر اتنی سختی تھی کہ نماز نہ پڑھتی تو گھانا نہیں ملتا تھا۔ الحمد للہ عمرے اور حج کی سعادت بھی اوائل عمری ہی میں مل گئی۔ شادی کے بعد بھی مزاج پر مذہب ہی کا رنگ غالب رہا۔ پسے بی سبیل اللہ علاج معالجے یا بطور ماہر حسن اپنی خدمات پیش کر دیا کرتی تھی مگر جب سے پارلر کی جگہ لے کر اخراجات بڑھ گئے تو اسے تجارتی بنیادوں پر چالنا شروع کیا۔ میں اپنی کلیمزنگ کریم، مختلف دیکسی اشیاء، سے کیویائی مناسب سے محفوظ ترین ماسک بناتی ہوں۔ اسی طرح اپنا ہیر کلر، جلد پر داغ دھبوں اور کیل مہاسوں سے نجات کے لئے کریٹیکس بناتی ہوں۔ پہلے اپنی جلد پر تجربہ کرتی ہوں اور پھر ہر جلد کے مناسب سے اسے متوازن کرتی ہوں۔ کلیمزنگ کے لئے فیس لفظنگ اور ڈائٹنگ کے لئے یہ بے ضرر کریٹیکس ہیں اور ان کے نتائج دیگر کریٹیکس سے قدرے بہتر ہیں بھی ہیں کہ یہ تازہ اجزاء کے ساتھ تیار کی جاتی ہیں۔“

”آپ Healing اور حجامہ سے متعلق بتائیے کیا

یہ ایلوپیتھک علاج سے بہتر طریقہ ہے؟“

”میں پارلر کے کام کے علاوہ مریضوں کی ریکی اور حجامہ کرتی ہوں۔ حجامہ تھراپی سنت بھی ہے اور علاج بھی۔ بخاری شریف میں درج ہے کہ ”سب سے بہترین دوا جس سے تم علاج کرو حجامہ لگواتا ہے۔“ ہمارے پیارے نبی حضرت محمد ﷺ نے جن طریقوں سے علاج کروایا اس کی تعلیم امت کو بھی دی۔ ان میں سے ایک حجامہ ہے۔“

”حجامہ کیا ہے ذرا تفصیل سے بتائیے؟“

”یہ قدیم طریقہ علاج ہے جس میں فاسد خون کو جسم سے نکالا جاتا ہے۔“



ہر لمحہ ہر بار۔۔ مرحبا گل بہار



شریت
گل بہار

بہلوں، پھولوں اور جڑی بوٹیوں
کی عرقیات سے تیار کردہ

ہر موسم میں اس کا استعمال ٹوش، آلت، مغز، قلب اور فرحت بخش ہے۔ موسم گرما میں یہ ایک صحت شربت بن جاتا ہے۔ بہار میں اس کا استعمال قلب میں تسلیں دلاتا ہے۔ موسم سردی اور ترشیاں، تفریق لینے گل بہار دینی چاہیے۔ یہ لذت بخش مشروب پانی، دودھ کی فروت جوں، لیموں کے آسکے، کھنڈ، دھنیا، نعناع اور میٹھا میں ملا کر پینے اور میٹھا نونوں کو بھی پیش کیجئے۔ فتنہ پیتے ہی سب تیس "مرحبا" کی قدر سے کی مر۔



f Marhaba Laboratories

UAN: 111-152-152

www.marhaba.com.pk





”تعلقات میں بگاڑ، ہمیں اعصابی مریض بنارہا ہے“

نیوروسائیکا ٹرسٹ اقبال آفریدی کی تجاویز

جس ملک میں شرح خواندگی کا تناسب الجھا ہوا ہو، سیاسی و سماجی اعداد و شمار ایک دوسرے سے متضاد جاتے ہوں اور ماحول سے مطابقت نہ رکھنے کی وجہ سے نفسیاتی مسائل میں اضافہ ہو رہا ہو وہاں اعصابی و نفسیاتی امراض کی وجہ کو جاننا اور ان کا سد باب کرنا بہت ضروری امر ہے۔ یقیناً نفسیاتی امراض میں جملہ افراد کو گنج رہنمائی درکار ہوتی ہے مگر ہمارے معاشرے میں ایسے افراد کو سفاس کی سے پاگل یا دیوانہ کہہ کر نظر انداز کیا جاتا ہے۔ ذیل میں جناح اسپتال کراچی کے پروفیسر اور نیوروسائیکا ٹریسٹ اقبال آفریدی ہمیں معاشرے کے بگاڑ اور نفسیاتی عارضوں کے سلجھاؤ کی کچھ تجاویز بتا رہے ہیں آپ بھی پڑھئے۔۔۔

نیوروسائیکا ٹرسٹ اقبال آفریدی کی تجاویز

”آج کل خودکشی کرنے کا رجحان دیکھنے میں آنے لگا ہے اس کی روک تھام کیسے ہوگی؟“

”ہر بچہ کا اس میں اول نہیں آیا کرتا لیکن وہ اچھا طالب علم تو ہو سکتا ہے۔ آپ سوچیں۔ دس کی تو مئسن ہے 5 دے دیں تیرہ دے دیں سب بچے اچھے اور پھولدار ہو جائیں۔ بچوں کو تھیں۔ ایک بار کی ناکامی زندگی کے دروازے بند نہیں کیا کرتی۔ تاریخ بتاتی ہے کہ محمدؐ کو 16 مہینوں میں ناکام ہوا تھا تب کہیں ایک محرکہ سر کر کے قاتل نہ بن گئے۔ لیکن اسے آسان بنانا ہے تو سادگی کی طرف لوٹنے، مومن دانش و سبقت کے منفی رجحان سے بچنے، قناعت اور بات سے دور رہنے۔ ہم نے اپنے بچوں کو پوند گتے کپڑے اور سلائی کئے ہوئے جوتے پہنانے کی تحریک بھی نہیں دی۔ سترپوشی پر فیشن کو غالب روایا۔ دھوکوں کے کھانے عام گھروں میں پکا کر بچوں کو پرش ماحول کا عادی کر دیا۔ غیر ضروری طور پر گاڑیوں اور مہنگے ملبوسات کے ساتھ شاندار زندگی اور پھر۔۔۔ رے میڈیا کی کرامات کہ جس نے کلیمرز زندگی کی بنیادی ضرورت بنا دیا ہے اسی لئے عورت کا گھر بسنا مسئلہ بن گیا ہے۔ آج کے دور میں اگر کوئی عورت ایسی کوشش بذات خود کرتی ہے تو اسے بدکردار کہا جاتا ہے جبکہ حضرت خدیجہؓ نے آنحضرت ﷺ کو اپنا رشتہ بیجا تھا۔ شادی کو آسان بنانا چاہئے ہم نے اسے مشکل ترین بنا دیا ہے۔ جہیز اور دوسری رسوں نے لڑکیوں کی زندگی کو مشکل بنا دیا ہے۔ نکاح بروقت اور جلد ہو جائے تو معاشرہ بے لگا نہیں رہے گا اور جہاں تک ممکن ہو زندگی کے تضادات ختم ہونے چاہئیں باقی بھر خیر ہے۔“

”اعصابی امراض بچان غذا سے ممکن ہے یا نہیں؟“

”غذا کے علاوہ بھرپور نیند بھی اہمیت نہیں رکھتی۔ ڈاکٹر جواہر یات جویز کر کے اس کے استعمال سے لے کر (B) Thiamine کی دوائی دینے کی ضرورت ہے۔ اس کی وجہ سے اعصاب کے کیمیکلز متاثر ہوتے ہیں اور ایک سادہ سی بات اس سے کہ جن گھروں میں قدرتی روشنی یعنی دھوپ نہیں آتی وہاں بچے والے افسردہ، تلخ مزاج اور بیمار ہونے لگتے ہیں۔ ہمارے ہاں تو ورزش کرنے کا رجحان ہی بہت کم ہے ایسے میں لوگ کیوں نہ بیمار ہوں۔ حرکت میں ہی تو برکت ہے۔ اس طرح بارہونز کا روئل جوڑوں، عضلات، سراور باقی جسم پر ظاہر ہوتا ہے۔ ایسے اعصابی مسائل جن میں انسان کی حقیقت سے وابستگی کم ہو جاتی ہے وہ سائیکلوس کہلاتے ہیں۔ انسان کے ذہن میں مفروضے پلنے لگتے ہیں اور عجیب و غریب وہم اور خدشات پیدا ہونے لگتے ہیں۔ وہ بھی ایسے عوامل پیدا کر دیتے ہیں کہ جن سے معاشرے میں مطابقت کا ہونا کٹھن ہو جاتا ہے۔ 95 فیصد ایسے امراض جن میں اعصابی تناؤ، خوف، گھبراہٹ، نلجے کا روئل، ذاتی رجحان کے منفی رجحان مختلف توہم پرستیاں اور شخصیت سازی میں تعمیری نقطہ نظر کا فقدان شامل ہوتا ہے اور لوگ ڈپریشن کا شکار ہونے لگتے ہیں۔“

”ادویاتی نلجے ڈپریشن سے کیسے اٹھ سکتی ہے؟“

”ڈپریشن سے اٹھنے کے لئے قوت الادوی کا مضبوط ہونا ضروری ہے تاہم کچھ امراض میں اس قدر شدت سے حملہ آور ہوتے ہیں جیسے گھر میں کوئی مشینری خراب ہو جائے تو الیکٹریشن کو بلاتے ہیں۔ اسی طرح ڈپریشن کے علاج کے لئے بھی ماہر نفسیات سے مشورہ کر لینا چاہئے۔“

”نفسیاتی امراض کے لئے مخصوص ڈاکٹروں سے کیوں مشورہ نہیں کرتے؟“

”اگر تو Biological مسائل ہوں تو آپ کی جین اور وراثت کا عمل دخل ہو سکتا ہے یا اعصاب کی بائیو کیمسٹری خراب ہو سکتی ہے اور دوسرا Psychological یعنی نشوونما ہوتے وقت کسی شخصیت میں کوئی کمی رہ گئی ہو اور اسے اچھے طریقے سے پینے نہیں دیا گیا۔ ایسے بچے کو تا کامیوں سے

”سب سے پہلے تو نیوروسائیکا ٹری کی تعریف اور دائرہ کار سے متعلق پوچھنا چاہئے؟“

”نیوروسائیکا ٹری اعصابی و نفسیاتی مسائل کا احاطہ کرتا ہے یعنی اس شعبے میں طبی امراض بھی شامل ہیں۔ جب کہ نفس کے اعصاب اور ذہن میں گھبراہٹ، مایوسی، منتشر خیالی شامل ہونے لگیں تو اس کا روئل جسمانی صحت پر دیکھا جاسکتا ہے اور کچھ بیماریاں بظاہر جسمانی معلوم ہوتی ہیں لیکن یہ اعصابی تکلیف کا پیش خیمہ ہوتی ہیں۔ میں نے اپنے شعبے میں پیت اور معدے کے عارضوں پر تحقیق کی تو پتا چلا کہ جب ذہن پریشان ہوتا ہے تو معدے کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ تکلیف میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ بظاہر السر جیسی کیفیت ہوتی ہے مگر السر نہیں ہوتا۔ یہ نینسوں سے ثابت ہو گیا کہ دراصل یہ ذہنی بیماری ہے۔ اندواسکولپی اور خون کے ٹیسٹ اسے کو ظاہر نہیں کرتے۔ میری اس تحقیق میں سرورزیری اور ڈاکٹر تھامس بھی معاون رہیں۔ جسمانی اور ذہنی ملامتوں سے پتا چلا کہ دروکی افغان اور ذہنی انتشار کا روئل معدے کی کارکردگی پر مرتب ہوتا ہے۔ غذا انظم ہونے میں رکاوٹ پڑتی ہے اور ایک مریض چھ برس سے قے کر رہا تھا معدے کا علاج کر رہا تھا۔ ایک وقت آیا کہ اعصابی علاج اختیار کیا گیا اسے فوری طور پر شفا مل گئی۔

دماغی اور ذہنی بیماریاں قطعی طور پر جسمانی بیماریوں کی مانند ہی ہوتی ہیں۔ جسم میں دماغ بھی مستحی نہیں اور یہ مجھے یا آپ کسی کو بھی ہو سکتی ہیں۔ یوں سمجھئے کہ گاڑی کا انجن خراب ہو جائے تو گاڑی چلتی نہیں ہے۔ اگر صرف بمپر خراب ہو جائے تو گاڑی پر اتنا اثر نہیں پڑتا صرف خوبصورتی بگڑتی ہے۔ دماغ کو اسی لئے مضبوط کیا گیا ہے کیونکہ وہ پورے جسم کو کنٹرول کرتا ہے۔ دل، پیچھے، خون کی گردش، پیشاب، معدے اور جگر سب ہی کا دار و مدار دماغ پر ہے۔ انسانی رویے، کیفیتیں اور عمل لا شعور میں جگہ بنالیتے ہیں۔ کان سنتا ہے دماغ کو انشامیشن دیتا ہے اور نتیجتاً آئی شروع ہو جاتی ہے۔ لوگ ہاتھوں کے کپکپانے کو فضا بہت سے تعبیر کرتے ہیں اور ڈاکٹر سے کہتے ہیں کہ اس کا علاج کر دیں اور علاج یہی ہوتا ہے کہ گاڑی کا انسٹرکٹ سیدھا کر دیں تو گاڑی ہموار سطح پر سیدھی چلنا شروع کرے گی۔ اعصابی بیماری دور ہوگی تو جسم صحت مند ہو جاتا ہے۔“

Fresh TOMATOES in an irresistible taste



A Product of KANAS (Private) Ltd. Islamabad

With fresh ingredients direct from farm the **love of tomatoes** and spices begin to create an irresistible flavor guaranteed to leave you wanting more.

With Spicy Chili Garlic Ketchup and Natural Tomato Ketchup, **KANAS** introduces premium ketchup line available at all **Tehzeeb** outlets in Islamabad and Rawalpindi.

Did You Know?

EVERY 100 GRAMS OF KANAS KETCHUP IS PREPARED FROM 100 GRAMS OF FRESH TOMATOES.



کناس

ہر پل ہے خاص!

Now Available at:



Islamabad - Rawalpindi

☎ 1111-KANAS
✉ info@kanas.pk
✉ kanas.pk
📠 kanas.pakistan

ڈالڈا اولیو آئل



پومیس اور آد کیا جسے ملک بھر کے پروفیشنل شیفز سے گھر میو سارٹین تک ہر طبقہ میں پذیرائی حاصل ہوئی۔ اولیو آئل کی اپنی انٹیمپٹری خصوصیات اور اس میں موجود پیلیٹول خاص اہمیت کے حامل ہیں۔ اولیو آئل کا استعمال ٹرائی کھلے ایڈیٹیو سمجھتے ہیں۔ اس سے ہوتا ہے اور ذیابیطس سے بچاؤ کو ممکن بناتا ہے۔ اسی طرح کئی اقسام کے سرے خلاف تحفظ فراہم کرنے، ملندہ فشار خون اور شریانوں میں بننے والے کھولوں کو حل کرنے میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اسپین کے کھانوں کے منفرد ذائقے اور قدرتی شفاء سے مالا مال اولیو آئل بلاشبہ قدرت کا امول تحفہ ہے۔

کے حصول کے لئے یقیناً بہترین ہے اس کا عمومی خاکہ اس طرح ترتیب دیا جاسکتا ہے کہ ایسی خوراک جس کا نمایاں حصہ پھل، سبز پھل، مختلف اناج، میوہ جات کی گری اور پھلیوں پر مشتمل ہو اسی طرح قدرے کم سے لیکر متوسط مقدار میں دیری مصنوعات، پھلی، مرغی کا گوشت اور قلیل مقدار میں سرخ گوشت شامل ہو اس خوراک میں اولیو آئل کی صورت میں مولو انچور ہڈیٹیس کی نسبت مذکور فینس خون میں کولیسٹرول کی سطح میں اضافے کا سبب نہیں بنتے۔ مخصوص غذائی اجزاء کا انتخاب اور مقدار متحرک طرز زندگی کے ساتھ ملکر ایک ایسا مضابطہ ترتیب دیتے ہیں جو امراض قلب خصوصاً ہارٹ ایٹک کے نتیجے میں ہونے والی اموات کی شرح کو بہت نمایاں طور پر کم کرنے میں موثر ہوتا ہے۔

بیشک ہی اس موضوع پر مثبت رد عمل سامنے آتا ہے لیکن جلد از جلد فیملی کرنے کی ضرورت ہے کہ لفظی اقرار کو عملی جامہ پہنانے میں مزید تاخیر نہ ہو۔ ماہرین کے تجویز کردہ معیار اور مقدار کی روشنی میں خوراک کا انتخاب اور متحرک طرز زندگی میں ہی خوش و خرم اور کامیاب زندگی کا راز پنہاں ہے۔ ہنسے مسکراتے خوبصورت لوگوں، گھنے سبزہ زاروں، دلکش قدرتی مناظر اور خوش ذائقہ اولیوز کو سر زمین اسپین سے زائد ممالک کو معیاری، خوش ذائقہ اور صحت بخش اولیو آئل کی فراہمی کے لئے بھی جاتا جاتا ہے۔

سارٹین کی ضرورت کے پیش نظر ڈالڈا نے اسپین کے ہاتھ سے توڑے گئے تازہ اولیوز سے تیار کردہ ڈالڈا اولیو آئل ایکسٹرا ورجن اور ڈالڈا اولیو آئل

گرد و نواح میں ایک طائرانہ نظر ڈالنے تو اندازہ ہوگا کہ آج کا انسان سہولیات اور آسائشوں کے دور میں بی رہا ہے۔ انہی کے حصول کی تک دوہ زندگی کا مقصد بن کر رہ گئی ہے اگرچہ اس میں کوئی برائی بھی نہیں ہے لیکن کا بے پرواہی چند باتوں پر نظر ثانی کر لیا ضروری ہے۔ کہیں ایسا نہیں کہ زندگی کے اول الذکر مشن کی کامیابی کا جنون ہمیں ایسے راستے پر لے جائے جو کسی بندگی پر ختم ہوتا ہو لہذا جتنی جلد درست سمت کا تعین کر لیا جائے بہتر ہے۔ محض دوسروں پر سبقت لے جانا کامیابی نہیں، ہمیں اور اک ہونا چاہئے کہ ہم اس کی قیمت اپنی صحت کی شکل میں تو ادا نہیں کر رہے۔ مفلحان صحت کے اصولوں کے مطابق فطرت سے قریب ترین طرز زندگی ہی بہترین شمار ہوتا ہے۔ آج کی دنیا گلوبل دلچ کھلاتی ہے۔

روئے زمین کے کسی بھی حصہ میں موجود انسانوں کا طرز زندگی ان کی معاشرتی اقدار، گھریلو رہن سہن، سماجی رویے، رسم و رواج حتیٰ کہ لباس اور خوراک تک ہر معلومات بچوں، بڑوں سب کی دسترس میں ہے۔

سرسری موازنہ بھی کیا جائے تو واضح ہوتا ہے کہ Mediterranean کے سالموں پر آباد عاقبات میں بسنے والے افراد علاقائی، نسلی، ثقافتی، مذہبی اقدار مختلف ہونے کے باوجود علاقائی، نسلی، ثقافتی اور مذہبی پس منظر اور اسی طرح معیشت اور زرعی پیداوار کے اعتبار سے قدرے مختلف ضروری ہیں لیکن ان کی خوراک میں ایسی مماثلت پائی جاتی ہے جو کہ صحت بخش اور خوش اخرم زندگی





FIESTA FRUIT COCKTAIL. A PARTY IN YOUR MOUTH.



Del Monte Fiesta Fruit Cocktail is a delicious, fresh, and colorful mix of sweet pineapples, crunchy papaya, juicy cherries and chewy nata de coco which makes a healthy snack for the whole family!



پالک کھایا کیجئے، یہ خون پیدا کرنے والی سبزی ہے اور یہ ہے ماہر حسن بھی

پالک اناج میں کم ہے۔ استعمال کی جانے والی ایک سبزی ہے۔ خوشنما ہرے چوں والی یہ سبزی ہے۔
معدہ کی معطلی سے بھرپور رہتی ہے۔ گاجر اور گوہی کے مقابلے میں پالک میں زیادہ آئرن اور مٹی مقدار
میں پایا جاتا ہے۔ یہ دوسری چیزوں سے زیادہ اودھم ہے۔ یہ معدے کی جلن کو دور کرتی ہے۔ پالک سبزی
ہے۔ اس کے پتوں میں سبزی کی اعلیٰ کر کے جسم سے اڑنا شروع کرتی ہے۔ فسی اور گری کا خارا توڑنے کے لئے پالک
استعمال سے مفید ہوتا ہے۔ مٹی پالک کو انسانی صحت کے لئے زیادہ مفید ہے کیونکہ پالک پکانے سے اس میں سبزی
سے اجزاء خارج ہو جاتے ہیں اور ایک گلاس پالک کا جوس پینے سے انسان روزانہ صحت کے مسائل سے کئی فوائد حاصل کر سکتے ہیں
پالک صحت کے لئے کافی کے ذریعے حاصل کیا جانے والی پالک ہو۔

کرنے کے لئے پالک کھانا مفید ہوتا ہے اس میں وٹامن - K کیلشیم و ضائع
نہیں ہونے داتا۔ اس سے انسان کی ہڈیاں صحت مند اور مضبوط رہتی ہیں۔ یہ
بند پتہ میں بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ غذائیت سے بھرپور یہ سبزی ماں بننے
والی خواتین کے لئے بے حد مفید ہے۔

پالک آپ کی ماہر حسن بھی ہے

اس کا استعمال انسانی جلد کی خوبصورتی کو برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا
ہے۔ یہ جلد کو نرم و ملائم اور صاف و شفاف رکھتا ہے۔ جراثیم اور
لنگی ہوئی جلد سے بچنے کا ایک گلاس پالک کا تازہ جوس
پی لیا جائے تو اس میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس آپ کی جلد کو چمکدار اور
بائیںڈریت رکھنے میں مدد کرتے ہیں اور آپ کو اینٹی اسٹیج کریموں اور اسکن
ٹانک کی ضرورت کم ہی پڑتی ہے۔

صحت مند بالوں کے لئے

ہال ہماری شخصیت کا اہم حصہ ہوتے ہیں۔ اس سبزی کا استعمال بالوں کو صحت
مند، پرکشش اور چمکدار بنانے میں مدد دیتا ہے۔ اگر آپ کے بال روکھے،
پتلے اور بے رونق ہیں اور سر پر خشکی بھی رہتی ہے تو اس کا علاج کیمیائی مہر
ٹانک سے نہ کیجئے بلکہ مٹھے میں چار مرتبہ ایک گلاس پالک کا جوس پی لیا کریں
اس میں موجود وٹامن - B3 بالوں کی نشوونما کو متحرک کر دیتا ہے اور ان کو
موٹھرا اور چمکدار رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

امراض سے بچاتی ہے۔ پالک میں پایا جانے والا وٹامن - A
ممبرین کی حفاظت کرتا ہے۔ اس میں موجود غذا اجزاء کی خاصی مقدار
خون کے سرخ خلیات بننے میں مدد دیتے ہیں یعنی یہ خون پیدا کرنے
والی سبزی ہے جس سے باقاعدہ استعمال سے انسان Anemia میں مبتلا
نہیں ہوتا۔

اس میں موجود آئرن سے انسان جوڑوں کے درد سے مل سکون حاصل کرتا
ہے۔ پالک آپ کے جسم کے نشوونما (ہاتھوں) و صاف کرتی ہے اور خون میں
شکر کی سطح کو برقرار رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ پالک وٹامن - C سے بھی بھرپور
سبزی ہے۔ اس کا جوس سوزشوں سے خون بہنے کا بہترین قدرتی علاج ہے۔
اس سبزی میں موجود فوٹک ایسڈ اور اینٹی آکسیڈنٹس جسم میں خون کے
پلازما میں پائے جانے والی Amino Acid کو متوازن کرتا ہے۔ خون
میں اس جزو کے بڑھ جانے سے دل کے دورے کے امکانات بڑھ سکتے
ہیں۔

پالک میں موجود وٹامن - A اور کیرولینا نڈز بیٹا کی سے متعلق کئی مسائل
جیسے کہ شب کوری (رات کے وقت نغرنے آنے) کے تدارک میں مدد دیتا
ہے۔

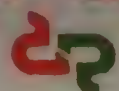
پالک میں فابھر بھی پایا جاتا ہے اس لئے اس کا بکثرت استعمال معدے کے
مسائل مثلاً قویج کا ارم (بڑی آنت کے امحال گزرنے) لیسر، ہائے کی خرابی
اور قبض دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ہڈیوں کے بھر بھر سے پٹن کی شکایت دور

یہ سبزی چھوت کے امراض اور زہریلے جراثیم سے پیدا ہونے والے






Phool
 Super Kernel
 Basmati Rice
*Distinctively
 Aromatic!*



Since 1970

A.R. FOODS (PVT) LTD.
 32-33 Industrial Triangle Estate, Kahuta Road, Humak, Islamabad Pakistan
 Tel: +92 51 4490471-4 (4 Lines) Fax: +92 51 4411117
 e-mail: ar@arfood.com.pk www.arfoods.com.pk



/Phool.pk



SHOP ONLINE
<http://arfoods.com.pk>

FOR RECIPES
 Type <Phool>
 SMS to **8227**

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

**ONLINE LIBRARY
 FOR PAKISTAN**



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



دلیہ کھائیے اور دلیے سے پائیے حسن بھی

ادا کارہ و ماثل صنم سعید کے بیوٹی ٹیس



موسم بہار اور گرمیوں کے لئے آپ کیا چھوڑتی ہیں؟

ہو کام میں خود برقی ہوں وہی اپنی پرستار بہنوں کے لئے تجویز کرتی ہوں۔ آپ تھان کا آنا، بلندی اور لمبوں کا رس ملا کر آئیوں نے ہو تو وہی ایک چائے کا چمچ ملا کر پیست منائیے اور اس سے اسکریننگ کر لیجئے پھر دیکھئے آپ کے چہرے پر کیسے نکھار نہیں آتا، یقیناً یہ فطرتی جزاء آپ کو میک اور کرنے کے لئے بھی بہت حد تک مدد دیں گے۔ مگر کم میں تو بیوٹی میک آپ کے بعد اپنا خیال اسی طرح کے چنگلوں سے کیا رہتی ہوں۔

ناشتے میں دلیہ میرا پہلا انتخاب

چھنی کے دن کی بات اور ہے لیکن عام دنوں میں یہ ناشتہ دلیے ہی ہوتا ہے۔ میں ذائقے بدلتی رہتی ہوں۔ کبھی ان میں Nuts تو کبھی فرمٹس ملا لیا کرتی ہوں۔ آجی تازہ سمجھو، انجیر یا بادام شامل کر لیتی ہوں۔ یہ بہترین فائدہ ہیں اور دودھ کا گلاس نہ پیا جائے تو پیالے کا ایک پورشن دودھ میں دلیے کی صورت میں آسانی سے لیا جاسکتا ہے۔ دلیہ وزن نہیں بڑھاتا۔ اسے کھانے سے بہت دیر بعد بھوک لگتی ہے۔

بناتی ہیں آپ بھی پڑھیں گدیم یہ دودھ، قہوے سے پانی میں اہل کر پانی خشک کر کے صند آ کر بیٹے جس کی لئے کمرے کا، تھیں سے ہی کافی ہے۔ اسے چہرے پر لگائیے اور ہلکے ہاتھوں سے رگڑیے۔ خشک جلد شروع سے ہو یا کسی بیماری کے علاج کے دوران دواؤں کے رجسٹر کی وجہ سے خراب ہونے لگے یہ دلیے کا امین بہترین ہے جو مساموں میں موجود روغن ذرات اور میل کیل دور کر دیتا ہے۔ رگڑنے سے جلد کی ملائمت آت آتی ہے۔

بار بار برس سے یہ دلیے جلدی امراض دور کرنے کے لئے استعمال دوتے چلے آ رہے ہیں۔ جلد کا زخم، آئیز یا کسی کیز سے نکل لیا ہو یا کوئی انفیکشن ہو، دلیوں میں مانع تکیدی اور اینٹی انفلیمٹری خاصہ پائے جاتے ہیں۔

اسکریننگ سے کیا فائدہ ہوتا ہے؟

یہ مساموں کی گہرائی تک صفائی کر کے جلد کو نکھار بخشنے کے علاوہ ہلکے سے بچاتا ہے۔ جلد کھروددی نہیں رہنے دیتا اس لئے اسے Pore-lightener کہا جاتا ہے۔

جلد انسانی جسم کا اہم ترین حصہ ہے۔ ہم یہ پیتے ہیں لیا کھاتے ہیں انہوں رہتے ہیں یا فم زد وہ یہ احساس اور ہر چیز کا اثر براہ راست جلد پر مرتب ہوتا ہے۔ ہر روز نہالینا یا دن میں چند بار بیوٹی سوپ سے چہرہ اور گردن کا دھو لینا کافی نہیں ہوتا۔ نوجوانی میں جلد تو اتا ہوتی ہے لیکن جونہی 30 کے عشرے میں آپ داخل ہوتی ہیں جلد ہر موسم، غذا، احساس اور آپ کے طرز زندگی کے مثبت اور منفی اثرات قبول کرتی ہے اور حساس ہوتی چلی جاتی ہے تب آپ کو صرف چہرے ہی کا نہیں چہرے بدن کی جلد کی اسکریننگ کرنی چاہئے تاکہ آپ کی جلد کے مساموں تک گہرائی میں صفائی ہو سکے۔ ہمارے نیلی ویزن کی دنیا کی نامور ہستی صنم سعید نے آپ کے لئے بطور خاص اپنا آزمودہ نوٹکا بتایا ہے۔ وہ بھی آپ میں سے بہت سی خواتین کی طرح اس خیال سے متفق ہیں کہ جلد پر کم سے کم کیسائی اجزاء والی کریمیں لگانی چاہئیں۔

صنم سعید اس وقت حمیز، نیلی ویزن اور مازنگ کی دنیا کا ورخشاں ستارا ہیں۔ آپ چاہیں تو بچنے ترین اور وچا دل کے Spa سے ٹریٹمنٹ لے سکتی ہیں لیکن میک آپ سے پہلے دوسادگی سے گھنیزنگ اور اسکریننگ کا ایک نوٹکا

THE LANGNESE SPECIALTY RANGE. SPECIAL IN ITS OWN WAY.

ACACIA HONEY

ACACIA IS MADE FROM NECTAR COLLECTED OUT OF ACACIA TREE BLOSSOMS WHICH PRODUCE A HONEY THAT IS REMARKABLY CLEAR AND PURE.

FOREST HONEY

OUR EXQUISITE FOREST HONEY HAS A TANGY, AROMATIC, AND FULL-BODIED TASTE. IT IS THE STRONG CHARACTER OF THIS SCRUMPTIOUS NATURAL PRODUCT WITH ITS DARK COLOUR AND VISCOSITY THAT MAKES HONEY COLLECTED IN THE FOREST SO POPULAR.

ROYAL JELLY

ROYAL JELLY IS THE FOOD OF THE QUEEN BEE, IT IS RICH IN VITAMINS, MINERALS AND AMINO ACIDS, IT IS A VERY RICH HONEY WHICH PROMOTES ENERGY AND HEALTH.

BLACK FOREST

BLACK FOREST HONEY HAS A NATURAL DARK COLOUR WITH A SILKY LUXURIOUS TASTE. IT COMES FROM THE BLACK FOREST IN GERMANY WHERE FLOWERS ARE UNAFFECTED BY URBANIZATION.

LINDEN HONEY

LINDEN HONEY HAS A STRONG, FRESH TASTE. THE BEES COLLECT THIS HONEY FROM THE FRAGRANT LINDEN FLOWER.



Langnese



اگر زیادہ شکر استعمال کرنے

پریکس لگ جائے تو...

شکر کا استعمال کریں آدھا

۱۷۱۱۔ جاتے کہ یومیہ مجموعی طور پر ۱۱۰ فیصد حصہ سر پر مشتمل ہوتا ہے تاہم سطح میں فرق ہے۔ یہ تجویز اس وقت تک نافذ نہیں کی گئی ہے کہ وہی جن میں سے کوئی ایک فرد ۱۱۰ فیصد حصہ سر پر مشتمل ہوتا ہے۔

شمارہ ہوتے ہیں اور روایت بھی خراب ہوتے ہیں۔

لیوں تو صحت پر شکر کے منفی اثرات کے بارے میں برسوں پہلے سے ہم آگ
آگاہ ہیں لیکن اس کی روک تھام کے لئے سنجیدگی سے کوشش نہیں کی گئی۔ یہ
نتیجہ باعث تشویش ہے کہ برعکس میں اس وقت ہر چار میں سے ایک باغ
فروزہ لے رہا ہے۔

پاکستان میں بھی۔۔۔ (تعالیٰ نہ اسی صوبہ ہے۔ مگر کے قیسویں مشر۔ میں
قبیلہ فرماؤ۔ بعد میں نخر آئے ہیں اور فرسی کی مہر سے کئی سطحوں کی
میں۔۔۔ (تعالیٰ نہ اسی صوبہ ہے۔ مگر کے قیسویں مشر۔ میں

شکرا۔ سہل کرے پرنکس بھی لایا، یا جائے لیکن اگر وہ WHO کی تازہ ہدایت پر عمل کرتے ہوئے مینجمنٹ کے استعمال کو محدود کر دیں تو اس کی ضرورت نہیں پڑے گی۔ اقوام متحدہ کی طبی تنظیم نے والدین کو مشورہ دیا ہے کہ وہ اپنے بچوں کو مہلک دواں شربت یا فی فزی ڈرنکس نہ پلائیں۔ چونکہ ان میں خطرناک حد تک شکر موجود ہوتا ہے۔

لندن کے ایک ماہر دانش ور کراؤم میل کرکیر نے کہا ہے کہ ہم اپنی غذاؤں میں اوپر سے اضافی چھڑلاتے ہیں وہ قلعی غیر ضروری مل ہے جس انسانی خورفہن میں جتنا کرتی ہے۔ اس سے ذائقہ نہ پطس کا

میں وہ ایک باغ فرود چورے دن میں 50 ٹن مراد شکر استعمال کر لیا۔ چاہے 50 ٹن مراد کا مطلب ہے دھان کا 10 ٹن اور حصہ ایہ مقدار چاہے کے چھوٹوں کے برابر ہے لیکن بہت سے مہاجرین کہتے ہیں کہ 10 فیصد شکر استعمال کرنے کی اجازت دینا بھی زیادتی ہے کیونکہ منجی شیہ کے استعمال سے دنیا بھر میں مہاجرین کی طرح پھیل رہا ہے۔ بعض مہاجرین کے خیال میں باغی افراد دن بھر میں زیادہ سے زیادہ 20 چاہے کے منجی کے مقدار میں مٹھاس لے سکتے ہیں جبکہ بچوں کو 10 منجی سے زیادہ مٹھاس نہیں لینی چاہیے۔

مذہب کیلئے چاہئے کہ وہ اپنے اہل بیت کی پیروی کرے اور ان کے احکامات کو اپناتا رہے۔ یہاں تک کہ اگر وہ اپنے اہل بیت کے احکامات کو اپناتا رہے تو اس کے لئے کوئی حد نہیں ہے۔

تیار کرنے کے اجزاء	تیار کرنے کا طریقہ	تیار کرنے کا وقت	تیار کرنے کا مقام
1. 1 لیٹر پانی	پانی کو 100°C تک گرم کرنے کے لیے	10-15 منٹ	گرم پانی
2. 1 لیٹر پانی	پانی کو 100°C تک گرم کرنے کے لیے	10-15 منٹ	گرم پانی
3. 1 لیٹر پانی	پانی کو 100°C تک گرم کرنے کے لیے	10-15 منٹ	گرم پانی
4. 1 لیٹر پانی	پانی کو 100°C تک گرم کرنے کے لیے	10-15 منٹ	گرم پانی
5. 1 لیٹر پانی	پانی کو 100°C تک گرم کرنے کے لیے	10-15 منٹ	گرم پانی
6. 1 لیٹر پانی	پانی کو 100°C تک گرم کرنے کے لیے	10-15 منٹ	گرم پانی
7. 1 لیٹر پانی	پانی کو 100°C تک گرم کرنے کے لیے	10-15 منٹ	گرم پانی
8. 1 لیٹر پانی	پانی کو 100°C تک گرم کرنے کے لیے	10-15 منٹ	گرم پانی
9. 1 لیٹر پانی	پانی کو 100°C تک گرم کرنے کے لیے	10-15 منٹ	گرم پانی
10. 1 لیٹر پانی	پانی کو 100°C تک گرم کرنے کے لیے	10-15 منٹ	گرم پانی

غریب و شہداء، انفا سے (کاروبار پیدا نہیں) ان غذا میں صحت کی دشمن غذا میں پس اپنا غذا کھانے کی بات میں جانی جاتے ہیں۔



ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور ترقیاتی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔



ڈالدا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____

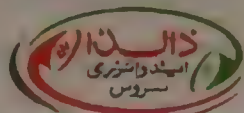
Complete Address: مکمل پتہ _____

City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بٹاسپی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں _____

How long have you been reading Daida ka Dastarkhwan? ڈالدا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں _____



نوٹ (غلطی): 0800-32932 پتہ: P.O Box 3660 کراچی، پاکستان
www.daldafoods.com ویب سائٹ: dalda advisory: daldafoods.com

Real

European Spreadable Butter



Bring the real taste home

Emborg is a registered trademark of the company. All rights reserved.

Emborg is a registered trademark of the company. All rights reserved.

آج کیا پکائیں؟



1	چکن چکن سلاپ	2	چکن چکن سلاپ	3	چکن کیک و داپیل ساس	4	اسٹنڈ فیہ اسٹاد	5	بیکڈ چکن و داپیل ساس	6	گرلڈ فیش و دگارلک ساس
7	چکن کیک و داپیل ساس	8	چکن کیک و داپیل ساس	9	چکن کیک و داپیل ساس	10	چکن کیک و داپیل ساس	11	چکن کیک و داپیل ساس	12	چکن کیک و داپیل ساس
13	چکن کیک و داپیل ساس	14	چکن کیک و داپیل ساس	15	چکن کیک و داپیل ساس	16	چکن کیک و داپیل ساس	17	چکن کیک و داپیل ساس	18	چکن کیک و داپیل ساس
19	چکن کیک و داپیل ساس	20	چکن کیک و داپیل ساس	21	چکن کیک و داپیل ساس	22	چکن کیک و داپیل ساس	23	چکن کیک و داپیل ساس	24	چکن کیک و داپیل ساس
25	چکن کیک و داپیل ساس	26	چکن کیک و داپیل ساس	27	چکن کیک و داپیل ساس	28	چکن کیک و داپیل ساس	29	چکن کیک و داپیل ساس	30	چکن کیک و داپیل ساس





Inspired by Nature

کیچپ

کافی

انک

صاف دیوار... ایک ہاتھ کی دوری پر!

بڑے داغ لب بڑی مشکل نہیں

دیواروں سے ضدی داغ ہٹائے... پنا رنگ اڑائے!



کیچپ، انک اور کافی
جیسے داغ ہو جائیں صاف!

Brighto
PAINTS

[brighto.paints](https://www.brightopaints.com) | Toll Free 08000 1973 | www.brightopaints.com

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



پیلٹہ
ایسٹیشل

کل کے لڈو / چین کیک و دایسل ساس

اجزاء

سفید تل
شہد
قین
الڈاویو آئل
ایک پیانی
دھماکے کے بیج
دیر دھماکے کے بیج
ایک چائے کا بیج

ترکیبے

■ صاف خشک فرائنگ چین میں کل کو بھی آٹھ پر بھون کر پلیٹ میں نکال لیں
■ پھر سین کو بھی بگی آٹھ پر نو شہد آٹھ تک جون کر شہد پیالے میں نکال لیں
■ جب تل بیک سے ٹھنڈے ہو جائے تو اس میں قین کو تھوڑا تھوڑا ڈالتے جاتے جاتے
■ شہد اچھی طرح مکس ہو جائے تو اس میں قین کو تھوڑا تھوڑا ڈالتے جاتے جاتے
■ فرائنگ چین میں ڈالڈاویو آئل بلی آٹھ پر رکھیں اور اس میں تل کا کچر ڈال کر ملاتے ہوئے وہ سے تین
■ منٹ میں چوبیس سے اتار لیں۔ خیال رہے کہ اس سکچر کو صرف گرم کرنا ہے پکا نہیں ہے
■ پیالے میں نکال کر ٹھنڈا ہونے دیں۔ پھر ہاتھوں میں لے کر چھوٹے ٹڈو بنالیں

پریزنیشن

اس کو ڈبے میں بھر کر محفوظ کر لیں اور اپنے ڈاکٹر کے شورے سے استعمال کریں

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ بنانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ اعداد و دس سے بارہ عدد

اجزاء

ساہ و آنا
میدہ
اندہ
۱۰۰
نیم چمچ تھلی پیالی
آدھی پیالی
دو عدد
حسب ضرورت
نمک
سیب
براون شکر
ڈالڈاویو آئل
چربی بھر
۱۰۰ عدد
۱۱ چائے کے بیج
حسب ضرورت

ترکیبے

■ آنا، میدہ اور نمک بڑے پیالے میں ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں۔ پھر اندوں اور شہد سے پھینٹیں اور
اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے آٹے کا کچر ملا لیں
■ پھر اتنا دودھ شامل کریں کہ پتہ سا آمیزہ بن جائے۔ نان اسٹک فرائنگ چین و چوتے پر بہ سا گرم کریں اور
اس میں ایک کھانے کا بیج ڈالڈاویو آئل ڈال کر پورے چین میں پھیلالیں
■ آمی پیالی آمیزے کو پھیلا کر ڈال دیں اور بلی آٹھ پر تھوڑا ہونے تک پکا میں۔ پلٹ کر ۱۰ دوسری طرف سے چند
سکینڈ چوبیس پر رکھیں پھر پلیٹ میں نکال لیں۔ سارے چین کیک اسی طرح سے بنالیں
■ سیب کو حسب پسند چٹکے میت یا پھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور اسے چھوٹے ساس چین میں ڈال کر چوبیس
پر رکھ دیں۔ تین سے چار کھانے کے بیج پانی ڈال کر بلی آٹھ پر سیب کھٹکے تک پکائیں اور آخر میں براؤن شوگر
ڈال کر اتنی دیر پکا میں کہ اس کا شیرہ بن جائے

پریزنیشن

ہر چین کیک کو پلیٹ میں رکھ کر اس پر تیار کیا ہوا ایٹل ساس ڈالیں اور اسے فولڈ کر لیں۔ ان ٹڈو دار اور ٹڈا بیت سے
بھر چر چین کیک کا لطف بہ کوئی اٹھا سکتا ہے

تیاری کا وقت: دس منٹ پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ اعداد و پانچ سے چھ عدد

نوٹ: یہ دونوں ترکیب خاص فرمائش پر ذہنیٹس کے مریضوں کے لئے دی جاتی ہیں



چکن گلے پھلیوں کے ساتھ

اجزاء

چکن	آدھا کلو	لہسن کے چم	تین سے چار عدد	بلدی	ایک چائے کافچی	تین سے چار عدد	تین سے چار عدد
سبائجنے کی پھلیاں	چار سے چھ عدد	پیاز	۱۰۰ گرام پیاز	۱۰۰ گرام پیاز	ایک چائے کافچی	۱۰۰ گرام پیاز	۱۰۰ گرام پیاز
نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی ال مرچیں	ایک چائے کافچی	سفید زیرہ	ایک چائے کافچی	۱۰۰ گرام پیاز	۱۰۰ گرام پیاز

ترکیبے

- چکن کو صاف جو کرکے ہو۔ لہسن اور زیرہ کے ساتھ ذالدا لیو آئل میں بھونیں۔ پھر اس میں تین پیالی پانی ڈال دیں
- درمیانی آگ پر پکاتے ہوئے جب ابل اُٹنے لگے تو اس میں مٹی کی ہوئی پیاز، نمائزہ، کٹی ہوئی کالی مرچ، ال مرچیں، بلدی اور اٹھیا ڈال دیں
- پھلیوں کو جو کر تھیل لیں اور ان کے تین سے چار کلو لے کر لیں۔ چکن کو پندرہ سے بیس منٹ پکانے کے بعد اس میں پھلیاں ڈال دیں
- بکی آگ پر آتی دیر پکائیں کہ چکن اور پھلیاں اچھی طرح گل جائیں

پریزنٹیشن

تھری بی ہوئی تازہ چپاتیوں کے ساتھ یہ غذائیت بھری ڈش سب کے لئے موزوں ہے۔ خصوصاً بلند پریشر اور دل کے مریضوں کے لئے۔ بائجنے کی پھلیاں جگہ مناسب کے ساتھ بنائی جائیں تو بہت مفید ہوتی ہیں

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: تین سے چار کے لئے

دالدا

کادسترخوات

ریسپتہ
اسٹیمڈ فیش

کیراسلا

اجزاء

دو سے تین عدد	غیر لوبیا	آدھی پیالی
مک	پس ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
لہسن پتہ	چینی	آدھا چائے کا چمچ
پھن	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
مٹ	دہی	آدھی پیالی
کاجر	خشک دو دھکا پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ
شش	ڈالڈا لکڑی	ایک کھانے کا چمچ
سیب		ایک عدد

ترکیبے

- میرے صاف، چھکڑا کر کے بول قتلے کاٹ لیں۔ مرچ اور دالیا کو تھوڑا ملجھڑا ہال میں
- ایک پیالے میں مک، پھن، لیموں کا رس اور آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ ڈال کر ملائیں اور اس میں دہی اور دو پاؤڈر شامل کریں۔
- کاجر، سیب کے پھولے نمونے کر کے اس میں ڈال دیں اور ساتھ ہی کشمش، لوبیا اور مٹ بھی ڈال کر مکھن
- مٹ مٹا کر فریج میں رکھ دیں۔
- چائے کی چھٹی بوتلیاں کر کے اس پر مک اور کالی مرچ کا مٹا اور اسے ڈالڈا لکڑی میں تھوڑا آج پانی
- ڈال لیں۔

پریزنیشن

لہ۔ قتلے کو پانی میں رکھیں اور تیار کر کے۔ ملائیں۔ چائے مٹا لیں۔ چائے میں بھی دقت آتا ہے۔
تازگی کا وقت۔ دس سے پندرہ منٹ پکانے کا وقت۔ پندرہ سے بیس منٹ افراد دو سے تین کے لئے

تازگی کا وقت۔ دس سے پندرہ منٹ پکانے کا وقت۔ پندرہ سے بیس منٹ افراد دو سے تین کے لئے

اجزاء

پھلی کے قتلے	آدھا کدو	تین	ایک چائے کا چمچ
مک	حسب ذائقہ	ہی مرچیں	تین سے چار عدد
اورک	تین اچھا ملا	لیموں کا رس	آدھی پیالی
لہسن	تین سے چار عدد	براہنڈیا	چار کھانے کے چمچ
ہی ربا	...	ڈالڈا لکڑی	ایک کھانے کا چمچ

ترکیبے

- پھلی کے قتلے کو صاف، چھکڑا کر میں۔ ان پر مک اور تین کھانے کے چمچ لیموں کا رس ہیں مٹا دیں
- دو کھانے کے چمچ باریک بنی ہوئی اورک کو تھری پھلی میں رکھیں اور اس پر پھلی کے قتلے رکھ کر اس کو اچھے ہوتے
- پانی پر رکھ دیں۔ ڈھک کر دس سے بارہ منٹ پکائیں اور چوبیس سے بنائیں
- ساس بنانے کے لئے ایک پین میں باریک کٹا ہوا لہسن اور اورک ڈال کر اس میں باریک بنی ہوئی ہی
- پیاز، چینی، لیموں کا رس، مک اور پانی ڈال کر دس سے تین منٹ پکائیں

پریزنیشن

پھلی کے قتلے کو پانی میں رکھ کر اس پر گرم گرم ساس ڈالیں، باریک لٹا دوام اور ڈالڈا لکڑی چھڑک کر پیش کریں

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



راجھا کدو

ہیلتھ
اسپیشل

کھانے کے پتے
پکھانے کے پتے

۱۰۰ گرام
۱ کلوگرام

چار سے چھ
ایک پائے کا پتے
آدھا پائے کا پتے

تین سے چار
سفید زیرہ
بہن

تین سے چار
ایک مدہ درمیانی
آدھی پالی

بہن کے جوہر
پیاز
نماز کا پیسٹ

دو تھوڑے پیاز
آدھا گدو
حسب ذائقہ

اجزاء

۱۰۰ گرام
نماز کا پیسٹ
نمک

ترکیب

- پیاز کو باریک کٹ لیں، بہن کے جوہر کو کچل کر رکھ لیں۔ لوبیا کو دو گرام گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔
- پھر لوبیا کو بال کر رکھ لیں اور تھوڑے تھوڑے کر کے رکھ لیں۔
- پین میں ڈال کر کھانا آگ لگ کر گرم کر کے اس میں پیاز اور لال مرچوں کو سنہری فرانی کریں۔
- اس میں لوبیا اور بھنئی ڈال کر پانی کا پھینا دیتے ہوئے فرانی کریں۔ پھر تھوڑے تھوڑے کر کے نمک اور نماز کا پیسٹ ڈال کر اچھی طرح بھنیں۔ تیل ملجھ دے جوئے پر ایک پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں۔
- نمک پرائے تو اس میں اچھی دھوئی لوبیا ڈال کر اس میں اور بہن کا پیسٹ کر دے پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن

گرم گرم ہاتھ میں نکال کر دہلیز کے حوالے پر تازہ بن دے۔ پھلوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے



پیلٹم
اسپیشل

چکن شاہی کباب و وپاستا

اجزاء

آدھی پیالی	پودینہ	چرمانے کے تیل	پیاز اور ناریل	دو انچ کا ٹکڑا	درب	آدھا کلو	چکن
آدھی پیالی	لیمونس کارس	۱۱ عدد	انڈے	چار سے چھ عدد	بھن کے جو	آدھی پیالی	چنے کی وال
حسب ضرورت	ڈالڈا کوٹنگ آئل	چھ سے آٹھ عدد	ہری مرچیں	ایک عدد	پیاز	200 گرام	پاستا
		ایک پیالی	ہرادیٹیا	دو کھانے کے تیل	سفید زیرہ	حسب ذائقہ	نمک

ترکیبے

- چکن کو ایک سے دو جوئے بھن کے ساتھ ابال کر بخنی میچہ کر لیں اور گوشت کو ہڈیوں سے الگ کر لیں
- زیرہ اور ناریل کو بھن کے جوئے کے ساتھ ہلکا سا بھون لیں۔ پھر اس میں ہرادیٹیا، پودینہ، ہری مرچیں اور لیمونس کارس ڈال کر باریک چٹنی چس لیں
- چنے کی وال کو دھو کر بھگو کر رکھیں، پھر ایک پیاز اور باریک کٹی ہوئی ادراک کے ساتھ بخنی میں ڈال کر ابال لیں۔ جب وال گٹنے پر آجائے تو چکن اور آدھی بخنی ڈال کر اچھی طرح بھون کر چولہے سے اتار لیں
- چکن کا ٹیپر غنڈا ہونے پر چس کر نمک اور دو انڈے شامل کر لیں اور ان کے پھونے پھونے کباب بنا کر ڈالڈا کوٹنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں
- پاستا کو نمک ملے پانی میں ابال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں۔ پھیلے ہوئے فرائنگ چین میں دکھانے کے چھچ ڈالڈا کوٹنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں بخنی ڈال کر اچھی طرح بھونیں جب تیل میچہ ہو لے پر آجائے تو اس میں ابلا ہوا پاستا ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن

پاستا کو ٹیبلر میں اٹال کر اس پر شاہی کباب کو خوبصورتی سے سجا کر پیش کریں

تیاری کا وقت: ۱۵ منٹ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

ہیلتھ
اسپیشل

سیکڑ چکن دواسپائسی یوگرٹ

اجزاء

چکن بریسٹ	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ
پاؤڈر لہسن	دھانے کے چمچ
دہی	ایک کپ
کئی ہوئی لال مرچیں	ایک کپ
ٹماہٹ و حنظل	ایک کپ
سفید زیرہ	ایک کپ
ڈالڈا کوکٹ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پیکنگ کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیبے

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر اس میں دونوں طرف سے گہرے کٹ لگالیں۔ اسٹیا اور زیرہ بھون کر چیں لیں
- دہی میں لہسن، نمک، لال مرچ، حنظل اور زیرہ ڈال کر ہلکا سا پھیلت لیں اور اس میں چمن لیسٹ ڈال کر آماتے گھنٹے لئے فریج میں رکھ دیں
- اوون کو 180°C پر گرم کر میں اور پیکنگ ٹرے میں ڈالڈا کوکٹ آئل لگا کر اس میں چمن بریسٹ دہی سے نکال کر تھال میں سے پھینک دیں۔ نمک کے لئے بیک کر لیں۔ درمیان میں ایک مرتبہ پلٹ دیں تاکہ دوسری طرف سے بھی اچھی طرح بیک ہو جائے
- اوون سے نکال کر چکن کو فراینگ چین میں ڈالیں (اس میں دھانے کے چمچ ڈالڈا کوکٹ آئل لگا کر گرم کریں) اور اوپر سے سالمی ملا ہوادی ڈال کر گرم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

دس سے بارہ حصے میں منقسم کر کے پیش کریں





پکن بھرے مینگن

پکینٹھ
اسپیشل

آدھی پیالی
چند پتے
آدھی پیالی

املی کا کودا
کڑی پتے
ڈالڈا کنولا آکل

دو کھانے کے بیج
ایک کھانے کا بیج
ایک کھانے کا بیج
ایک کھانے کا بیج

پسا ہوا بریل
ثابت احضیا
سفید زیرہ
دسی ہوئی لال مرچ

دو عدد درمیانی
دو کھانے کے بیج
دو کھانے کے بیج
دو کھانے کے بیج

بیا
شش
بولب بھلی
فل

اجزاء
پکن
غید بیٹھن
نمک
اورک لہسن پسا ہوا

ترکیبے

- پیاز کو تھیں میں پروکر چو لہے پر کڑا کر سینک لیں۔ دھنیا، زیرہ، تل، ششاش اور مونگ پھلی کو توڑے پر بھون میں اور چو لہے سے اتار تے ہوئے اس میں ناریل بھی ملا دیں
- ان تمام بھنے ہوئے خشک مصالحوں کو گراہنڈر میں باریک چیس لیں پھر انھیں پیاز کے ساتھ بیٹنڈر میں ڈال کر بیٹنڈر کر لیں
- بغیر بڑی کی چین کو صاف دھو کر رکھ لیں، چین میں ڈالڈا کنولا لال کو نرم کریں اور اس میں کڑی پتے اور اورک لہسن ڈال کر فرائی کریں، پھر اس میں چکن، نمک اور لال مرچیں ڈال کر ابھی طرح بھونیں
- بیٹنڈر کیا ہوا مصالحہ ڈال کر ملائیں اور بھلی آٹھ پر ڈھل دیں۔ جب پکن گھنے پرا جائے تو اسے کڑی کے بیج سے پکل لیں
- بیٹنڈر کو صاف دھو کر اس کی ڈنڈی ہاتھ میں پکڑتے ہوئے اس کی دوہری جانب سے کراس کٹ لگائیں۔ ہر بیٹنڈر میں چنگی بھر نمک چھڑک دیں پھر اس میں تیار کیا ہوا پکن کا کچر بھر کر اچھی طرح دبا کر بند کر دیں
- چین میں باقی رہ جانے والی پکن میں بیٹنڈر کو رکھ کر بھلی آٹھ پر دم پر رکھ دیں۔ جب بیٹنڈر گھنے پرا جائے تو اس پر املی کا کودا ڈال کر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن

ان مزیدار چٹن جیسے بیٹنڈر کو لہے چاؤوں کے ساتھ پیش کریں

تیاری کا وقت: نیمہ رو سے تیس منٹ پکانے کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ افراد: چار سے پانچ کے لئے



پز اباکس

اجزاء	میدہ	ڈیڑھ پیالی	لوسن	آٹے تین جوئے	کئی: دوئی لال مرغ	ایک چائے کا چمچ	دیا: چمچ	پارحمانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	خسک خبیہ	ایک چائے کا چمچ	آدھا چائے کا چمچ	کالی مرغ گدڑی سی: دوئی	آدھا چائے کا چمچ	دودھ	پارحمانے کے چمچ
پھن	100 گرام	تین			ماہو پیسٹ	دکھانے کے چمچ	اللا دلیو آئل	پارحمانے کے چمچ

ترکیبے

- انجیر بڑی کی پھن کو دھو لیں، چلے ہوئے لوسن اور آدھی پیالی پانی کے ساتھ اتنی دیر بالیں کہ انہی طرح گل جائے اور پانی خشک ہو جائے۔ نکڑی کے چمچ سے کپلے ہوئے پھن کو چوبے سے اتار لیں
- فراننگ پھن میں ایک کھانے کا چمچ ڈالدا لیں آگل میں پھن کو نمک اور لٹی: دوئی لال مرغ چوں کے ساتھ فرائی کر کے نکال لیں
- گرم دودھ میں تین اور پھن ڈال کر ڈھک کر رکھ دیں۔ میدے میں ڈالدا لیں آگل اور تھیر والا دودھ ڈال کر اچھی طرح ملیں
- پھر اس میں انکی کی: دوئی پھن، کالی مرغ، نمائو پیسٹ اور کش کیا: دوا چیر ڈال کر کوئندھ لیں۔ ذھک کر گرم جگ پر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ گرم کر لیں اور منڈھے ہوئے میدے کی روئی میں کر چھوئے چھوئے چوکور کٹڑے کاٹ لیں
- پھن کی: دوئی اوون ٹرے میں رکھ کر آٹھ سے دس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنیشن

اوون سے نکال کر اوپر سے حسب پسند باریک کٹی ہوئی شملہ مرغ، مشر، مزا اور زیتون سے سجا کر شام کی پائے پر مزہ لیں
تیار کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیک کا وقت: آٹھ سے دس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



تجربہ نگار اسٹیکو



اجزاء	تجزیہ	پتے	آدھی پیالی	پختی	مجب ضرورت
100 گرام	300 گرام	چیریز	آٹھ سے دس عدد	تھیں	180 گرام
آدھی پیالی	آدھی پیالی	بادام	آدھی پیالی		

ترکیبے

- بادام کو صفی رائیڈ میں باریک پس میں پھر اس میں پانچ سے چھ کھانے کے چمچ چینی ملا کر پیسیں اور اس میں ایک سے دو کھانے کے چمچ پانی ڈالیں اور اسے ہتھیلیوں سے گوندھتے ہوئے یکجان کر لیں
- پیالے میں رکھ کر اس میں باریک کئے ہوئے اخروں، پستے اور چیریز ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اس میں بسکٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ڈال دیں
- دو کھانے کے چمچ چینی میں ایک کھانے کا چمچ پانی ملا کر ہلکا سا پاکیں۔ اسے شیشے کے پیالے میں ڈال کر اس میں چاکلیٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ڈالیں اور کھین ڈال کر اچھے ہوئے پانی پر رکھ دیں
- چاکلیٹ پھینے پر آ جائے تو اسے بسکٹ والے کچھر پر ڈال دیں اور پلاسٹک کے چمچ سے ملا لیں
- کچھر تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر آ جائے تو اس کو صفائی سے شاکل اسٹک یا نوٹی پاپ کی اسٹک پر لگائیں اور فرق میں رکھ دیں

پریزنیشن

اس ٹھنڈائی سے بھر پورا، خوشبودار چاکلیٹ کو بچوں کی پارٹی میں ان کے پسندیدہ لباس کے ساتھ پیش کریں

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: تین سے چار منٹ | تعداد: پندرہ سے بیس عدد



ریسٹورنٹ اسپیشل

اجزاء	200 گرام	فی ہولی مال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	۴ سی پیار	۱۱ عدد	۲ ان فار	۱۰ کھانے کے چمچ
چکن	۲۰۰ پیال	کالی مرچ ۵ دن ہن ہولی	آدھا چائے کا چمچ	پچپ	۱۰ کھانے کے چمچ	۲ لی مرچیں	تین سے چار عدد
پال	ایک پیالی	شملہ مرچ	۱۱ عدد	۱۰ یا ۱۱	۱۰ کھانے کے چمچ	۲ کھانے کے چمچ	مضبب ضرورت
آکھین	حسب ذائقہ	کاج	ایک عدد	پٹن کا لکڑی	۱۰ کھانے کے چمچ	۲ کھانے کے چمچ	
نمک	چر عدد	بندہ کو بھی	ایک پیالی	ماونیز	ایک پیالی		

ترکیبے

چھین کی تھوٹی بوئیاں کا تے لردو صبح میں، شام، مرغ کے چکر کو گول قلوں میں کات میں اور ہری پیاز اور بندہ بھی • باریک کاتے کر رکھ لیں
تین میں دو کھانے کے تیج **والدا کو تک آکل** کہ گرم کریں۔ بھری مرچوں اور گول کو چل کر ان میں بانٹا سفرائی کریں۔ پھر اس میں چکن کی بوئیاں ڈال لردو سے تین منٹ تیج • تیج پر فانی کریں اور اس میں تمام کئی بوئی بنایاں • ال لردو تیج پر فانی کریں
اس میں تک، کافی مرغ، ال مرغ میں • یا ساس، اور پٹی کار تک ساس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ آدھی پیالی پانی ڈال لردو سے تین منٹ پکا لیں اور آخر میں کارن فلا کر دو سے تین کھانے کے تیج بھندے پانی میں گھول کر شامل کر
• یں • ہڈی ہڈی پر چاہے • اتار لیں • اور • جھک کر رکھ دیں
چاہاں • ہاں • لردو رکھیں • آٹا • تیج • ہاں • پانی پھان لیں • اور • **والدا کو تک آکل** میں ڈیپ فرائی کر کے رکھ لیں
• تیج • ساس بنانے کے لئے پیالے میں لچھپ • آدھا چائے کا تیج کئی بوئی لال مرغ اور مایو تیج ڈال کر اچھی طرح ملا لیں

پریزنٹیشن

تیار کی جاتی ہیں۔ اس پر فرانی کی بیوی آجی اکتھائی کی لیس پھر چن کا آدھا ساس ڈالیں، مایو نیز ساس ڈال کر دو بار دے فرانی اکتھائی کی تھانہ لائیں اور آخر میں چکن ساس ڈال دیں۔ اس مزیدار ڈش کو گرم گرم انجوائے کریں

تیاری کا وقت: چند رو سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

44



بیف—مدراکی ہانڈی

اجزاء

تین سے چار حصہ	ہری مرچیں	آدھا چائے کا چمچ	نہیں ہونی لال مرچ	ایک حصہ درمیانی	یار	آدھا حصہ	بشت
آدھی گھی	آدھا حصہ	آدھا چائے کا چمچ	دو ہونی لال مرچ	آٹھ حصہ	نہیں	حسب ذائقہ	نمل
آدھی پیالی	ڈالدا کوکگ آئل	آدھا چائے کا چمچ	دھنیا، بوا	پانچ حصہ	کارت کالی مرچیں	ایک گھائے کا چمچ	ادریک لسن پنا ہوا
		ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ	تین سے چار حصہ	کارت لال مرچیں	ایک حصہ	انڈے کی سفیدی
		ایک پیالی	فریش کریم	آدھا چائے کا چمچ	کی ہونی لال مرچ	دھنیا کے پتے	کارن فار

ترکیبے

- پیاز کو بال کرچیں لیں اور ٹماٹر کو چھیل کر پلینڈ کر لیں۔ گوشت کے چھوٹے ٹکڑے کر کے اسے کارن فار، نمک اور انڈے کی سفیدی کے ساتھ میریٹ کر کے رکھ لیں۔
- بچن میں دھنیا کے پتے کا چمچ ڈالدا کوکگ آئل میں ثابت کالی مرچیں اور زیرہ ڈال کر کڑکرائیں، پھر اس میں ادریک لسن اور پیاز کو آدھی طرح بھونیں۔
- دھنی، بوا، ال، کرور، میانی آٹھ پر پٹنے رکھ دیں۔
- دوسری طرف ڈالدا کوکگ آئل میں میریٹ کئے ہوئے گوشت کو نہر افائی کر میں اور اسے مصالحے کے کچھر میں، ال، دھنی، ذرا کٹر بلی آٹھ پر پٹنے رکھ دیں۔
- گوشت کھنے پر ثابت ال مرچوں کو ڈالدا کوکگ آئل میں فرانی کر کے اوپر سے ترکا لگا دیں۔ کریم ڈال کر بار یک آئی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک دیں۔

پریزنیشن

گرم گرم ڈش میں نکال کر حسب پسند چاول یا روٹی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ پکانے کا وقت: پچیس سے چالیس منٹ افراد: چار سے پانچ کے لئے



45



آلو چھولے کی بھجیا

اجزاء

دودھ ۱۱ مہینے
ایک پیالی
حسب ذائقہ
دو سے تین عدد
ایک کھانے کا چمچ
آلو چھولے کا چمچ
پندرہ دانے

کھانگی
ہلکی
کڑی پتے
ہری مرچیں
برادھنیا
ڈالڈا کنول آمل

آلو چھولے کا چمچ
آلو چھولے کا چمچ
چند پتے
۱۰ سے تین عدد
حسب پسند
چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیبے

- آلو کو چھیل کر چھولے نکالیں اور پٹوں کو بال کرکھا کر رکھ لیں
- پٹن میں ڈالڈا کنول آمل کو گرم کریں اور اس میں رائی، بٹوئی، میتھی، آلو لائے کی چھوٹی چھوٹی کٹائی
- پھر اس میں باریک کئے ہوئے تین کے جوئے ڈال کر سنہری ہوئے تک لٹائی کریں۔ اس کے بعد چھوٹی چھوٹی آلو
- ڈال کر تیز آگ پر فرائی کریں
- پھر ابلے ہوئے پٹے اور نمک ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ایک سے ڈیڑھ پیالی پانی ڈال کر پتے رکھ لیں
- جب پکے پر آجائے تو آگ بجلی کر کے ڈھک دیں، پانچ سے سات منٹ بعد جب آلو بکھے پر آجائے تو تلواری کے چمچ سے
- ہلکے ہلکے چل لیں۔ باریک مٹی ہوئی ہری مرچیں اور برادھنیا ڈال کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

اس مزید اہم بھجیا کو گرم مہ پوریوں کے ساتھ پیش کریں





دیکھیں ٹیل لڑا شیا

اجزاء

ایک پیٹ یا 200 گرام	چون و بھی	ایک پیالی	اجوائن جی ہوئی	ایک چا - ہاتھی	چیز رچز	200 گرام
ایک عدد درمیانی	نمل	حسب ذائقہ	تھانم پاوا	ایک چا - کاجی	نمل	حسب ذائقہ
ایک پیالی	چا ہوا ہین	ایک حانے ہاتھی	دالدا آکل	آجی پیالی	چیز رچز	ایک پیٹ (200 گرام)
ایک عدد چھوٹی	کالی مرچ گدیری پس ہوئی	ایک حانے ہاتھی	وہائٹ ساس کے اجزاء		چینی	ایک چائے کا چمچ
پانچ سے چھ عدد	نماز کا پیسٹ	ایک پیالی	مارجرین یا مکھن	50 گرام	کالی مرچ پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
پانچ سے چھ عدد	ال مرچ کٹی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	میدہ	50 گرام		
پانچ سے چھ عدد	چلی ساس	چار کھانے کے چمچ	دودھ	تین پیالی		

ترکیبے

- نمک سے پانی میں لڑائی کی پیوں کو مکمل کھنکھانے تک ابال لیں اور چھائی میں چھان کر اس پر ٹھنڈا پانی بہا دیں
- تمام سبزیوں کو باریک کات لیں، چین میں تین سے چار کھانے کے پیچ ڈالڈا اور آکل کو بکلی آج پر ایک سے دو منٹ کے لئے گرم کریں اور پیاز اور لہسن کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- تمام کٹی ہوئی سبزیاں شامل کر دیں تین سے چار منٹ فرائی کر کے اس میں نمک، کالی مرچ اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال دیں، انہیں طرح ملا کر چولہے سے اتار لیں
- چونکہ ہینک ڈش کو ہلکا سا پھٹا کر کے اس پر آدھی لڑائی کی پیالی کا کس پھرتا دھاتا سبزیوں کا کچر پھیلا کر رکھیں۔ دہانت ساس ڈال کر ال مرچ، چلی ساس، اجوائن اور تھانم پاوا ڈر تھنک دیں
- اس عمل کو دو مرتبہ ہر ایکس اور آخر میں اس پر ڈالڈا اور آکل تھنک دیں۔ پہلے سے گرم کیے ہوئے ادون میں 200°C پر تین سے پچیس منٹ تک بیک کریں یا جب تک کہ اوپر سے گولڈن براون ہو جائے

دہانت ساس بنانے کے لئے
مارجرین یا مکھن کو چھوٹے چین میں پھیلا لیں اور میدہ ڈال کر کرکڑی کے چمچ سے بکلی آج پر بھونیں۔ تھوڑا تھوڑا دودھ شامل کر کے مستقل چمچ چلاتے رہیں۔ کارما ہونے پر چولہے سے اتار لیں۔ نمک، سفید مرچ، چینی اور پیٹہ مالیں

پریزنیشن

ادون سے نکال کر چاکرنگ کے کات کر کر گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ | بیکنگ کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے

گرلڈش وولیمین گارلک ساس

اجزاء

پھل کے تے	آدھا کلو	لیمونس ۵ رس	تین کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	میدہ	حسب ضرورت
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	فریش کریم	آدھی پیالی
غید مرغ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	مارجرین یا مینسن	۱۰ کھانے کے چمچ
نہن: وہ فی لال مرغ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوٹنگ آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

ترکیبے

- پھل کے تے قلوں کو صاف دھو کر خشک کر لیں، اور ان پر نمک اور ال مرینی ایسی طرح کا میں
- گرل پین کو پوٹے پر درمیانی آگ پر رکھ کر آگ سے دس منٹ گرم کر لیں پھر اس پر ڈالڈا کوٹنگ آئل ڈالیں
- پھل کے قلوں پر ہلکا سا خشک میڈہ چھڑک کر انہیں گرل پین پر رکھیں ایک سے دو منٹ بعد جب ایک طرف سے اچھی طرح گرل ہو جائے تو پلٹ کر دوسری طرف سے گرل کرتے نہال لیں
- مارجرین یا مینسن کو چھوٹے ساس پین میں کچھلا کر اس میں نیچے دس لہسن کو فی انی کر لیں پھر اس میں ایک کھانے کا چمچ میڈہ ڈال کر بھجھیں، خوب تھوڑے پر لیموں کا رس ڈال کر اچھی طرح ملا میں درتھوڑی تھوڑی کرتے ایہ شامل کر دیں
- پوٹے سے گرم کر اس میں نمک اور سفید مرینی شامل کر دیں

پریزنٹیشن

گرم کرل ہوئی چھٹی کو پیٹر میں رکھ کر اس پر ماس ڈال کر پیش کریں



تیاری کا وقت دس سے پندرہ منٹ پکانے کا وقت دس سے پندرہ منٹ افراد: دو سے تین کے لئے

بھرے ہوئے انڈوں کا سالن

اجزاء

انڈے	چار عدد	آدھا چائے کا چمچ	مدی
نمک	حسب ذائقہ	ایک چائے کا چمچ	پاؤڈر اوفنیو
پسینا	ایک چائے کا چمچ	ایک چائے کا چمچ	فیوڈ
آلو	ایک عدد	ایک چائے کا چمچ	بہنی مرچیں
پیاز	دو عدد درمیانی	پار کھانے کے چمچ	پار کھانے کے چمچ
نماز	دو عدد درمیانی	ایک کھانے کا چمچ	لیمونس ۵ رس
ال مرینی	دو سے تین کھانے کے چمچ	چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوٹنگ آئل

ترکیبے

- آلو، انڈے اور ال مرینی کو پیسل لیں، انڈوں کو مہائی سے، رخ پر درمیان سے کانیں اور احتیاط سے زردی اکال لیں
- آلو پیش کر کے اس میں نمک، باریک فی ہوئی بی مرچیں، ۱۰ کھانے کے چمچ باریک کن ہو اور پاؤڈر اوفنیو اور لیموں رس ڈال آٹا میں۔ پھر اس میں انڈوں کی زردیاں شامل کر دیں
- اس پھر لے کر بھرے ہوئے انڈے کے ایک صف میں بھر کر اسے دس سے جھٹ سے نہ کر دیں
- باریک فی ہوئی پیاز، ڈالڈا کوٹنگ آئل میں فی انی کریں، پھر اس میں زیرہ اور پیاز ہوا مینسن ڈال کر بھجھیں، ۱۰ منٹ کے دس نماز نمک، مدی اور دھنیا ڈال کر پیلی آگ پر پڑھت کر رکھ دیں
- جب نماز اچھی طرح کل پ میں تو اس میں زردیوں، ۵ پیاز، ۵ ملچر، ال مرچیں اور دھنی پیالی پانی ڈال کر اس میں تیار کئے دس انڈے رکھ دیں
- ۱۰ دھنیا چھڑک کر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر تار میں

پریزنٹیشن

اس نمونہ پٹ تیار کرنے والی ڈش کو حسب پند نامان یا پراپروپس کے ساتھ پیش کریں





چکن وانٹ فورس اور پوری پرائٹھا

اجزاء	ایک لٹرو	پایا	دو مرد بڑی	سفید مرغی پس بولی	آٹھا پائے کا پیچ	فیش کریم	آٹھی پیالی
چکن	حسب ذائقہ	پانی مرغی	تھوڑے آٹھ عدد	جا آٹھل جوتری	آٹھا پائے کا پیچ	کھنیا	ایک پیالی
نمک	دھکھانے کے پیچ	شیرت ال مرغی	پاؤسٹ پودہ	انی	ایک پیالی	دالدا VTF باہتی	آٹھی پیالی

ترکیبے

- چکن کو بھرتھ، اور ک لہسن، سفید مرغی اور جا آٹھل جوتری کے ساتھ میرینٹ کر کے رکھ دیں۔ پیاز کو بال کر بری مرچوں اور دھنی کے ساتھ پیس لیں۔ چین میں دالدا VTF باہتی و گرم کریں اور اس میں پیاز کا پیچ ڈال کر اچھی طرح بھون لیں۔
- پھر اس میں میرینٹ کیا ہوا چکن ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر بلی آٹھ پر پکنے رکھ دیں۔
- جب دھنی پانی خشک ہو جائے اور چکن گھنے پر آجائے تو اس میں کھوے کو چورا کر کے ڈالیں۔
- تین سے چار منٹ پکنے کے بعد جب کھی جھدہ ہونے لگے تو اس میں کریم ڈالیں۔ ایک کھانے کے پیچ دالدا VTF باہتی میں لال مرچوں کو سٹیر افرائی کریں اور فورے پر ڈالیں۔
- ملی آٹھ پر دس سے تین منٹ دم پر رکھ کر چو لہ سے اتار لیں۔

پریزنیشن

اس زبردست فورس کا بھر پور مزہ لینے کے لئے اسے پوری پرائٹھے کے ساتھ پیش کریں۔ پوری پرائٹھا بنانے کے لئے چار کھانے کے پیچ میں سے ایک چائے کا پیچ چینی اور ایک کھانے کے پیچ دالدا VTF باہتی میں بھون کر رکھ لیں۔ آٹھا و مید کے ٹمبل ڈال کر گوندھ لیں اور اس کے پیچ سے بنالیں، ہر پیچ سے کے درمیان میں بھنا ہوا امیدہ بھر کر تیل لیں۔ فراینگ چین میں ان پرائٹھوں کو دالدا VTF باہتی میں ڈیپ فرائی کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے





چکن وڈگرلز پوٹیسٹو

اجزاء	چکن	آدھ کلو	آدھ دو درمیانے	مسب ذائقہ
چکن	ایک کھانے کا بیج	ایک پیالی	ایک کھانے کا بیج	ایک پیالی
آدھ	ایک پیالی	ایک پیالی	ایک پیالی	ایک پیالی
نمک	ایک پیالی	ایک پیالی	ایک پیالی	ایک پیالی

ترکیبے

- چکن کی چوڑی بونیاں کات کر صف و صبر کر لیں، مرچوں کو لمبائی میں کات لیں
- آدھوں کو تین سے چار منٹ ابال کر صف سے پانی میں ڈال دیں اور مکمل صف سے ہونے پر انہیں چھیل کر صف سے نکال لیں
- زعفران کو اس سے پندرہ سیکنڈ کے لیے مانگو، وہیادون میں رکھیں پھر چورا کر کے وہی میں ملا کر پھیلت لیں۔ ساتھ ہی وہی میں نمک، اورک، لہسن اور کالی مرچیں شامل کر دیں
- دہی کے مکچر سے چکن کو میرینٹ کر کے پندرہ سے تیس منٹ کے لیے رکھ دیں
- چار منٹ کے بیچ ڈالدا کو کنگ آئل میں نمک اور آدھا چائے کا بیج کالی مرچ ڈال کر ملائیں پھر اسے بیکٹل ٹرے میں برش سے لگا دیں۔ آدھ کے قتلے پھیلا کر رکھیں اور ان کے اوپر ڈالدا کو کنگ آئل لگا دیں۔
- پیلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 150C پر پندرہ سے تیس منٹ یا سبھی ہونے تک گرل کر لیں
- تین منٹ ڈالدا کو کنگ آئل کو گرم کر کے اس میں میرینٹ کی ہوئی چکن ڈالیں اور درمیانے آج پر ڈھک کر پکے رکھ دیں۔ جب دہی کا پانی خشک ہونے پر آجائے اور چکن گل جائے تو تیل علیحدہ ہونے تک ہوں لیں
- اوپر سے گرل کئے ہوئے آدھ رکھ کر کئی دہی بری مرچیں چھڑکیں اور بلکی آج پر، مرچ رکھ دیں۔

پریزنیشن: گرم گرم دھش میں نکال کر گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں
تیاری کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

اجزاء

بھینے	آدھا کلو	بھنی ہوئی لال مرچیں	آدھا چائے کا چمچ
تمک	حسب ذائقہ	کریم چیز	آدھی پیان
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	فریش کریم	آدھی پیان
ثابت لال مرچیں	دس سے بارہ عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیبے

- جھینگوں کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، لہسن اور ثابت لال مرچوں کو توڑے پر بھون لیں
- لہسن کو چکل کر نمک اور بھنی ہوئی لال مرچوں کے ساتھ جھینگوں پر اچھی طرح مل دیں
- ڈالڈا پیان میں ۱۱ سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں جھینگوں کو تیز آگ پر فرائی کرتے ہوئے پکائیں
- بلینڈر میں بھنی ہوئی ثابت مرچیں، کریم چیز اور کریم ڈال کر بلینڈ کریں اور فرائیٹنگ پتین میں دھانے کے چمچ لالڈا کوکنگ آئل میں ڈال کر ہلکی آگ پر تین سے چار منٹ پکائیں
- پھر اس میں فرائی کئے ہوئے جھینگے ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن

ان مزیدار جھینگوں کو حسب پسند اپنے دوست چاول یا پاستا کے ساتھ پیش کریں

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

جسٹاٹکن کریمی چکن

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

اجزاء

چکن	آدھ کلو	دو عدد درمیانے	دو عدد درمیانے
چاول	آدھی پیان	دو عدد درمیانے	دو عدد درمیانے
تمک	حسب ذائقہ	دو عدد درمیانے	دو عدد درمیانے
پیاز، لہسن	ایک کھانے کا چمچ	دو عدد درمیانے	دو عدد درمیانے
پیاز	ایک عدد	دو عدد درمیانے	دو عدد درمیانے
ڈالڈا	دو عدد	دو عدد درمیانے	دو عدد درمیانے

ترکیبے

- چکن کو دھو کر بالے رکھ دیں، پیاز، آدھا اور گاجر کو کوش کر لیں
- جب چکن گھنے پرائے تو اسے بخنی سے نکال کر بڈیاں ملجھ کر لیں اور چکن کو دوبارہ بخنی میں ڈالیں اور ساتھ ہی آدھا رکش کئے ہوئے گاجر بھی شامل کر دیں
- فرائیٹنگ پین میں ڈالڈا اور آئل کو گرم کر کے اس میں پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں لہسن نمائز اور چاول ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- نمائز گھنے پرائے کو چکن کی بخنی میں ڈالیں، نمک، کالی مرچ اور گرم مصالحہ ڈال کر ہلکی آگ پر دم پر رکھیں

پریزنٹیشن

چاول تھیل گھنے پرائے سے گرم کریم پیالوں میں نکال لیں اور لیووں ڈال کر اس منظر و ش کا لطف اٹھائیں



گلپنڈ چکن ونگز

اجزاء	آہا کو	ورک بسن پو او	ایک کھانے کا ٹیچ	فریش کریم	آہی پیالی	اساس	دو کھانے کے ٹیچ
چکن ونگز	آہا کو	کئی ہوئی ال مرچ	ایک کھانے کا ٹیچ	میدہ	ایک کھانے کا ٹیچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے ٹیچ
پالک	آہا کو	کئی ہوئی ال مرچ	ایک کھانے کا ٹیچ	میدہ	ایک کھانے کا ٹیچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے ٹیچ
نمک	حسب ذائقہ	کئی ہوئی ال مرچ	دو کھانے کے ٹیچ	کالی مرچ پسلی ہوئی	آدھا چائے کا ٹیچ	آہا کو کنگ آئل	دو کھانے کے ٹیچ

ترکیبے

- چکن ونگز کو صاف دھو کر دھکڑوں میں کاٹ لیں اور ان کو اورک بسن، نمک اور ایک پیالی پانی ڈال کر ابالنے رکھ دیں۔ ملکی آٹے پر پکاتے ہوئے دسب بکنے پر آجائے تو چوبیس سے اتار لیں اور بخنی کو چھان کر نکال لیں
- پالک کو صاف دھو کر اٹھتے ہوئے پانی میں ڈالیں اور تین سے چار منٹ بعد اس پر خنڈا پانی بھادیں۔ چھانی میں رکھ کر خشک کر لیں اور باریک چوب کر لیں
- تین میں ڈالڈا کو کنگ آئل میں پالک کو تیرے آٹے پر فرائی کر کے نکال لیں۔ پھر اس تین میں میدہ ڈال کر بھونیں اور خوشبو آنے پر اس میں بخنی اور کریم شامل کریں
- کڑی کے ٹیچ سے اچھی طرح ملا میں اور ساتھ ہی پالک اور کالی مرچ ڈال کر ملا لیں
- فرائنک تین میں مارجرین یا مکھن کو پکھا کر اس میں ایلے ہوئے چکن ونگز کو فرائی کریں۔ جب ان کی رنگت سبہ ہی ہونے لگے تو کئی ہوئی مرچیں، اساس اور براؤن شوکر ڈال کر ملکی آٹے پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

ٹاپر میں پالک کریم اساس نکال کر اس پر گلینڈ چکن ونگز رکھیں اور گرم گرم گارلٹ برینڈ کے ساتھ پیش کریں

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

ممبر کے احباب اور گوشت

اجزاء

گوشت	آدھا کلو	پیاز	ایک عدد درمیان	سرکہ	آدھی پیالی
کاجر	دو عدد	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کافچ	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	ایک چائے کافچ	ڈالڈا کنولا آئل	چار کھانے کے کافچ
لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد	نم بہت رانی	آدھا چائے کافچ		
آب پیابوا	ایک کھانے کے کافچ	کھنٹی	آدھا چائے کافچ		

ترکیبے

- باریک لٹی بنی پیا۔ ڈالڈا کنولا آئل میں فرائی کر لیں۔ پھر اس میں اورک، نمک، لال مرچیں اور گوشت ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- گوشت کی نمک تبدیل ہونے پر اس میں ڈیزھ سے وہ پیالی پانی ڈال دیں۔ درمیان آٹھ پر پکاتے ہوئے بال آنے پر آٹھ بکلی کر کے ڈھک دیں
- کاجروں کو صاف دھو کر پھیل لیں اور ان کی باریک سائز کاٹ لیں۔ نمک اور ہلدی اگا کر کچھ ہر پھینا کر رکھیں
- پیالے میں سرکہ ڈالیں۔ ان سرچوں کو صاف دھو کر چیرا لیں لہسن کے جووں کو درمیان سے کاٹ لیں۔ رانی اور کھنٹی کو موٹا کٹ میں۔ ان تمام چیزوں کو سرکہ میں ڈال دیں۔ آٹھ میں کاجری۔ کھنٹی سرکہ میں ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- گوشت کٹے پر آجائے تو اسے اچھی طرح بھون لیں اور اس میں کاجر کا تیار کیا ہوا چار ڈال کر مل کر کریم بن کر لیں

پیریزنٹیشن

تیار کی کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے





ساوتھ انڈین سٹراپڈ چکن

اجزاء	پن بریسٹ	آدھا کلو	اندھا	ایک عدد	دو سٹراپڈ ساس	ایک کھانے کا پیچ	دس روٹی کا چورا	حسب ضرورت
ٹمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ پسلی	ایک چائے کا پیچ	مری مرچیں	تین سے چار عدد	دو کھانے کے پیچ	اندھا کوکٹ آئل	حسب ضرورت
میدہ	چار کھانے کے پیچ	چلی ساس	دو کھانے کے پیچ	فریش کریم	دو کھانے کے پیچ			

ترکیبے

- چکن اور دھولے کچھ ریفریجریٹر میں رکھیں پھر اس کے چوکور ٹکڑے کر لیں۔ ہر چوکور کو باریک چیں پھر اس میں ٹمک، کالی مرچ، چلی ساس اور دھولے سٹراپڈ ساس ملا لیں
- اس مٹی سے چکن کو میڈیٹ کر کے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- چرچن کو فریج سے نکال کر اس میں بخند کی کی ہوئی کریم ملا لیں
- چکن لی جونیوں و پیکلے میدے میں رول کریں پھر پھینٹے ہوئے اندھ سے دبوتے ہوئے ذیل روٹی کے چورے میں لتھیر لیں اور گرم ڈالدا کوکٹ آئل میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنیشن

اس مزیدار چکن کو سٹراپڈ مایونیز اور بریڈ کرمن (ذیل روٹی کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر ڈالدا کوکٹ آئل میں سنہری فرائی کر لیں) کے ساتھ گرم گرم پیش کریں

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

PAKSOCIETY.COM



اوگریشن پوسٹو

اجزاء

ایک پیالی	۱۰ سے تین عدد	تازہ دال مرچیں	حسب ذائقہ	نمک	آدھا ٹبر	آلو
ایک پیالی	پیڈر چنے	میدو	دو سے تین عدد	لہسن کے جوئے	چھ سے آٹھ عدد	مشرور
۱۰ کھانے کے چمچ	ماجرین یا مٹن	جون	ایک کھانے کا چمچ	چکن پاؤڈر	ایک پیالی	منز
دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکک آئل	تھام	ایک کھانے کا چمچ	کالی مرچ گدڑی پس ہوئی	ایک پیالی	بروکولی

ترکیبے

- آلوؤں کو پھیل کر مونے قتلے کاٹ لیں، بروکولی کے چھوٹے چھوٹے پھول علیحدہ کر لیں
- فرائنگ چین میں آدھی پیالی پانی میں چکن پاؤڈر ڈال کر بالائے رکھیں اور بالائے پر اس میں آلو کے قتلے، بروکولی اور منز ڈال دیں
- ڈھک کر پانی خشک ہونے تک پکائیں اور جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو کالی مرچ چھڑک کر چھوٹے سے اتار لیں۔ پھیلا کر تمام سبزیوں کو ٹھنڈا کر لیں، خیال رہے کہ آلو کے قتلے ٹوٹنے نہیں
- وہانت ساس بنانے کے لئے فرائنگ چین میں ماجرین یا مٹن کے ساتھ کچے ہوئے لہسن اور میدے کو چھوٹیں۔ اس کی رنگت سنہری ہونے پر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے دو دھڑ شامل کریں اور گڑی کے چمچ سے مالتے جائیں
- ہلکا سا گاڑنا ہونے پر چھوٹے سے اتار لیں۔ اس میں باریک کٹی ہوئی لال مرچ، نمک، اجوائن، تھام اور کش کیا ہوا چیر ڈال کر ملائیں
- ٹھنڈے کی بیکنگ ڈش میں دو سے تین چمچ وہانت ساس پھیلا کر لگائیں پھر اس پر کئے ہوئے مشرور، منز اور بروکولی ڈال دیں۔ پھر آلو کے قتلے پورن ڈش پر پھیلا دیں اور آخر میں وہانت ساس ڈال دیں
- اودن کو 180°C پر گرم کر لیں، تیاری کی ہوئی ڈش کے اوپر ڈالڈا کوکک آئل چھڑک کر اودن میں رکھ دیں۔ دس سے بارہ منٹ بعد جب سنہری ہونے پر آجائے تو اودن سے نکال لیں

پریزنیشن

باریک کٹا ہوا تازہ پارسلے چھڑک کر گرم گرم پیش کریں

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | بیکنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



خشخاش کا حلوہ

اجزاء

خشخاش	ایک پیالی	تھوئی الاچی	چھ سے آٹھ عدد
بادام	ایک پیالی	پانڈی کے ورق	حسب پسند
چینی	دو پیالی	ڈالدا VTF بنا سٹی	ایک پیالی
دودھ	دو پیالی		

ترکیب

- خشخاش اور بادام کو یکجا ہندھ غنڈہ پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ پھر وہ سے تین مرتبہ پانی پھینکتے ہوئے اسے صاف دھوئیں۔
- خشخاش کو پانی سے مہمان لیں مگر سے میں اخبار بچا کر اس پر پیلا کر خشک کرنے رکھ دیں۔
- بادام کو چھیل لیں۔ پھر بادام اور خشخاش کو ملا کر باریک پیس لیں۔
- دودھ کو ابالنے رکھیں اور اس میں پیسی ہوئی الاچی ڈال کر تین سے چار منٹ پکائیں۔
- تین میں ڈالدا VTF بنا سٹی ڈال کر تین سے چار منٹ گرم کریں۔ اس میں خشخاش اور بادام کا پیس ڈال کر اتنی دیر چھوئیں کہ خوشبو آنے لگے۔
- خوشبو آنے پر اس میں چینی ڈال کر دس منٹ تک چھوئیں اور آخر میں اس میں دودھ شامل کریں۔ پھر اتنی دیر چھوئیں کہ حلوہ گاڑھا ہوا ہو جائے۔

پریزنیشن

حلوہ کو چوبے سے تیار کریں۔ اس میں پھیلا کر نکال لیں اور پانڈی کے ورق سے سجاکر گرم گرم نوش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: چھ سے سات کے لئے



تیاری کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: چھ سے سات کے لئے

ہندگوہمی کی کھسیر

اجزاء

ہندگوہمی	ایک لیٹر	گنڈہ بند ملک	ایک پیالی
پانڈ	ایک پیالی	تھوئی الاچی	چار سے پانچ عدد
بندگوہمی	ایک پیالی	بادام پیسے	حسب ضرورت
چینی	ایک پیالی	ڈالدا VTF بنا سٹی	دو گھانے کے بیچ

ترکیب

- نوشہہ دارانے ہوئے پانڈ اور ہندگوہمی کے صاف کپڑے سے اچھی طرح پونچھ لیں۔ ایک گھانے کا بیچ۔
- ڈالدا VTF بنا سٹی کا کرالیتے ہوئے دودھ میں ڈال کر پکے رکھ دیں۔ وقفہ وقفہ سے بیچ چلاتے رہیں۔
- بندگوہمی کو باریک ش کریں۔ الاچی کے دانے نکال کر پستوں کو باریک کات میں۔
- ڈالدا تین میں ایک گھانے کا بیچ ڈالدا VTF بنا سٹی ڈال کر اس میں الاچی اور بادام پیسے ڈال کر کڑوا کر لیں۔
- پھر اس میں بندگوہمی ڈال کر اتنی دیر چھوئیں کہ وہ اچھی طرح نرم ہو جائے۔
- فرانی لی ہوئی بندگوہمی کو دودھ میں ڈال کر دس سے بارہ منٹ پکائیں اور جب گھنے پرا جائے تو چینی اور گنڈہ بند ملک ڈال کر مللی آج پڑھت کر پکے رکھ دیں (کھیر کے اندر بیچ نہ دے ورنہ اس کا پال کر چین سے باہر نہ آئے)

پریزنیشن

اچھی طرح کاڑھی ہوئے پڑاش میں کال مفرق میں رکھ دیں اور غنڈہ پانی سے پونچھ کر کے مہمانوں سے تعریفیں کیجیں۔



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر ویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



حشی حلوہ

اجزاء

نشاستہ آمک آگوری پاؤڈر	150 گرام	لیمونس دس	چار کھالے کچے	اجزاء	حسب پس
دودھ	۱۰ لیٹر	چینی	آبہ نمک	پانی	آبہ نمک
میدہ	300 گرام	پاکستانی رنگ	ایک چمچ پانی	اللہ VTF ہا پتی	ایک پیالی

ترکیبے

- نشاستہ کو پانی میں ڈال کر پیچھا چلاتے ہوئے اچھی طرح مل کر لیں پھر اس میں چینی ڈال کر ملا لیں
- دودھ کو ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں نشاستہ کا پیچھا ڈال کر ملا لیں اور ہلکی آگ پر پکے رکھ دیں
- آخرت کی گرمی کو صاف کر کے اس کے پیچھے لے نکالیں
- دودھ پکے ہوئے جب گاڑھا ہونے پر آج بے تو لیمونس کا دس ڈال کر آگ تیز کر دیں ۱۰۰۰ پھٹ کر پیچ کی شکل کا ہو جائے تو آگ درمیانی کر کے مستقل پیچھا چلاتے رہیں
- یہ پکے ہوئے جب ڈبل روٹی کے پورے کی شکل میں آجائے تو اللہ VTF ہا پتی ڈال کر پھونکا شروع کریں
- آخرت کی گرمی اور چھٹی رنگ ڈال کر اچھی طرح پھونکیں اور پھیلا دیں دس پر چوبیس سے اتار دیں

پریزنٹیشن: چکنی کی ہونی نمے میں پھیلا کر نکالیں اور آخرت کی گرمی سے سجا کر مہم ہر ماہ میں لطف اٹھائیں۔



ریڈرز رسیپی
کونٹیسٹے ونر

کراچی سے فائز علی الدین قرار پائی ہیں

فمن ہونی عمر

اجزاء

پھلی	آدھا کھو	بروٹولی	ایک چھوٹا پھول	لٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے چم	نہیں	۱۰ کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	بے بی کارن	۰۰ سے تین عدد	سرکہ	ایک کھانے کے چمچ	الڈاکوٹک آئل	۱۰ کھانے کے چمچ
اورک لیس پھاوا	ایک چائے کا چمچ	آلو	۱۰ عدد	۱۰ کھانے کے چمچ	۱۰ کھانے کے چمچ		

ترکیبے

- پھلی کی چوکور بونیاں کر لیں، گا جہ، بے بی کارن اور آلو کے بھی چھوٹے ٹکڑے کر لیں، بروٹولی کے چھوٹے چھوٹے چھول طیارہ کر لیں
- ایک پیالے میں نمک، اورک لیس، لال مرچ، سویا ساس اور سرکہ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اس میں پھلی کو میوہ پیسٹ کر کے رکھ دیں
- آلو، بروٹولی اور گاجر کے ٹکڑوں کو پانچ منٹ کے لئے ابال کر نکال لیں
- پھلی کو ہٹا لے سے نکال کر اس پر میسن پھنک لیں اور اسے تین سے چار کھانے کے چمچ الڈاکوٹک آئل میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی مصالحے میں بڑے یوں گورال کر کے ڈالڈاکوٹک آئل میں فرائی کر لیں

پریزنٹیشن

بچوں کو خوش کرنے کے لئے ان تمام چیزوں میں شامبلہ ایلو پراک کر اس غذا ایت ہرنی، ٹس کا لطف اٹھائیں

تیاری کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ | فراننگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

فائز علی الدین کا تعارف

آپ کا بچہ آپ کی جانتا اور مت لے کماؤں کا شوقین ہے۔ جس کے لئے وہ صحت بخشنے اور
رنگارنگ میسجس دیتا ہے۔ انہوں نے پھلی کو مختلف انداز سے یعنی ٹکے بنا کر اس کی
تصویریں کو نکھار کر دیا ہے۔ آپ بھی آئیے۔



-



خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ڈالڈے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسر خوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا دسر خوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسر خوان کے بارہ شمارے
صرف - Rs. 1,650/- میں حاصل کیجئے
اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر
بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا گادسترخوان
سبسکرپشن فارم

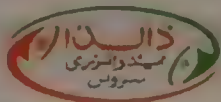
Name: _____ نام
Address: _____ پتہ
Phone No: _____ فون نمبر Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 تحفہ
Email: _____ ای میل

سبسکرپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر بھیجیں

اس فارم کی فونوکاپی بھی قابل قبول ہوگی

2nd, 210 Revelation Inc. فلور کھٹمن سینٹر، خیابان رونی، بلاک نمبر 5، کھٹمن، کراچی (75600)

فون نمبر - 021-35304425-6



فون (کراچی) 0800 32732 پتہ P.O. Box 3660، کراچی۔ کسٹمر سروس
www.daldas.com، ویب سائٹ، یا daldas.livelihoods.com، ای میل



یہ جوتے ہیں پہننے کے کیک نہیں ہیں کھانے کے

ایلی ٹیلر گورنورٹ کے مطابق ڈیزائنر Chris Campbell نے کیک نما جوتے تیار کئے ہیں۔ ایک آدھ ٹیبل سپریم آرائش کے لئے دکان کے شریک میں رکھا جاسکے گا۔ جنوں ایسے جوتے بنائے ہیں جن کے ڈیزائن چھریں، بٹر کریم اور چمکتے دھاتے چاکلیٹ سے مشابہ ہیں۔ دیکھنے میں کیک ہائی ٹیل سینڈلز میں بنیں ایک شہر کی عورت فخرت کے لئے رکھا گیا ہے۔

Chris کے بارے میں فیشن

صوتوں میں مشہور ہے کہ وہ جوتوں

کی صنعت میں انقلاب لانے کا ارادہ

رکھتے ہیں۔ اپنے کام کو بہت خوش اسلوبی

سے انجم دیتے ہیں۔ آپ کھانوں میں بیٹھے ہوں بڑے شوق سے کھاتے ہیں اور خاص کر کیک تو کسی بھی وقت کھاتے ہیں۔ یہی حال ہے نام پر ایک کیک بنایا جاتا ہے تو اسی سے پینٹ کر سکتے ہیں۔ اسی مارت کے سبب انہیں اپنے شہر کی ہر بھوئی بڑی ٹیکری کا بخوبی علم ہے۔ مگر وہ کسی بھی چیز سے کھانا کھا کر وہ جوتوں پر کیک کی شہید اتار رہے ہیں۔ Taste کا یہاں بھی مظاہرہ

کرتے ہیں کہ جوتوں کو اسی ٹیک جیسا بنانے کے لئے انہوں نے ایک نوڈل مشین پمپنگ ٹیک سے ایکریٹک رنگوں کا استعمال کیا ہے۔ یہ باشبہ اصلی ایک نہیں ہیں لیکن ان سے کیکس پر استعمل ہونے والی کوئین اور چیریاں سے باشبہ نظر نہیں آتی اس قدر کہ انہوں نے کیکس میں پانی بھر آئے۔ یہ کیکس تیل میں (Crisp) کیک کی مختلف قسموں جن میں Sponge Cake، Red Velvet Cakes، Ice Cream Sundries، Cake وغیرہ کی Ginger Bread کی مثال بنائی گئی ہیں یہ بہ حد حقیقی کیک سے قریب تر ہیں۔

Chris سے اس انوکھی تخلیق سے متعلق پوچھے گئے ایک سوال کے جواب میں انہوں نے بتایا کہ کیک کی تقسیم سے آراستہ کئے جانے والے جوتوں کا خیال یوں آیا کہ بیشتر خواتین کیک پسند کرتی ہیں مجھے بھی کیک بے انتہا پسند ہیں۔ میں نے سوچا کہ ایسے جوتے بھی بنائے جاسکتے ہیں۔ میں نے اسی خیال کو ذہن میں رکھ کر یہ جوتے ڈیزائن کئے۔ ہم نے سادہ جوتے بنا کر ایکریٹک رنگوں کی مدد سے ان جوتوں کی آرائش کیک بنی کر دی جسے خواتین نے خرید کر پہنا اور مجھے اپنے خیال کی قیمت اورداد دونوں موصول ہو گئیں۔

29 سالہ Chris فورڈ سے تعلق رکھتا ہے اور لوگ کہتے ہیں کہ اس میں

ایک آڈٹ بننے کی بھرپور مسابقتیں ہیں اور وہ صرف جوتے ڈیزائن کرنا چاہتا ہے۔ کیک سیریز کے بعد وہ کوئی اور اختراع کرنے لگتا ہے اور یہ چیز بناتا ہے کچھ نہیں کہہ سکتے ممکن ہے وہ چند برس بعد جوتوں کی صنعت کے اپنے مہم کا رجحان ساز ڈیزائن شو بھر دے گا۔ فی الحال تو اس نے کیک کھانے کی شوقین خواتین کے دل جیت کر پرس خالی کر دیا ہے۔



PAKSOCIETY.COM

مایہ نازلان ڈیزائزرز کی رائے

لا اله الا الله

لہاں کی ڈاک خانہ بھی ہوگی۔

”آپ اپنی تحسینی مہم کے لیے مظلومی کوئی بات نہ کہہ سکتے ہیں گی؟“

A photograph of a woman in a white sari sitting on the floor, holding a small child. Another woman is partially visible in the foreground.

”آپ کی اصلاح اس سال یکبار مکمل ہو کر رہی ہے“

A woman with long, wavy brown hair is wearing a dark purple dress with a large red floral pattern. She is standing next to a large, vibrant bouquet of red and yellow flowers. The background is dark and out of focus.



عائشہ فاروق ہاشوانی

کمال لان کے برائے کے ساتھ عائشہ فاروق ہاشوانی کا رشتہ بچپن سے ہی استوار ہوا ہے۔ کمال لان دیگر برائے کے مقابلے میں عمدہ ٹھیک رکھتا ہے۔ عائشہ نے بھی اس سال تھائی لینڈ میں اپنی تشریفی فلم شوٹ کی ہے اور ان کی ماڈل ٹائمر فراز ہیں۔

"ہم نے سٹے سٹائے اور ان سٹے دونوں کپڑوں کے ساتھ Kimono Sleeves Tassels اور ایمر ایڈری کی کچھ میچہ پٹیاں دی ہیں جسے جیسے چاہیں آپ اپنا لباس خاص تیار کر سکتی ہیں۔

واما شاہجہاں

زارا کی جھلکی ڈیزائنر ہیں جو کسی بھی عورت کے ہمالیائی تھانے کو محسوس کر سکتی ہیں اور اپنے ڈیزائن کردہ لباس میں ہر طبقے کی عورت کے لئے کچھ خاص اہتمام کرنا پیش نظر رکھتی ہیں۔

"آپ کی نظر میں لان کے لباس ہماری

ضرورت ہیں یا یہ تعیش ملرز زندگی کی علامت؟"

"یہ اسٹائل اور آرام وہ کپڑے موسم کی ضرورت ہیں لیکن جب ہم پہننے اور جتنے ہیں تو اس مقصد کے لئے اسٹائل تولانا ہمارا حق بنتا ہے۔ خوش انداز، خوش اور خوب صورت نظر آنے کے لئے میرے لئے انتخاب میں آپ کو ایشیائی لائن، اداق، سندھ کی تہذیب، ثقافتی رنگ لیس کے۔ مجھے ذاتی طور پر پسند اور فیکرک ہے۔ انی طرح کچھ ہندوستانی نقوش اور خدوخال بھی نظر آئیں گے۔



خدیجہ شاہ

E-LAN ہم ہے جوش، جذبہ اور زندگی سے بھرپور برائے کا۔

خدیجہ شاہ کے ڈیزائن فیشن انڈسٹری میں بہت سراپے جاتے ہیں اور اس کی بنیادی وجہ لان کا نرم و ماس کپڑا بھی ہے اور رنگوں کا محتاط استعمال بھی ہے۔ رابعہ بٹ کے ساتھ شوٹ کی گئی فلم میں آپ سری لنکا جیسے خوبصورت جزیرے کا نظارہ کر سکیں گے۔

اس برس یورپین اور سو روکن کے اور نیشنل ڈیزائنر دیکھئے۔

اس سال بھی پلاز وینٹس، بوٹ کش اور کپڑے سب ہی پہنی جاسکتی ہیں۔ آپ کو حیرت ہوگی کہ اس سال ہم شلواریں پہننے کے رجحان بھی زمر نو متعارف کر رہے ہیں۔ مجھے اندازہ ہو رہا ہے کہ ہماری خواتین اب Pants سے بھی استہانے لگی ہیں اس لئے ممکن ہے کہ کم گھیر والی شوار کسی اچھوتے پیئرن کے ساتھ فیشن کا حصہ بن جائے۔



مینی کیور کے اوزار بھی HIV کے وائرس منتقل کرتے ہیں

۱۔ اس کا نام لے کر یہ لایا کہ اس مہلک امراض کے علاج و تہی میں کام لائے اس
 اور تھوڑے دنوں میں اس کے پھیلنے سے روک لیا۔
 ۲۔ اس کے مرنے والوں کو دفن کیا گیا۔
 ۳۔ اس کے مرنے والوں کو دفن کیا گیا۔
 ۴۔ اس کے مرنے والوں کو دفن کیا گیا۔
 ۵۔ اس کے مرنے والوں کو دفن کیا گیا۔
 ۶۔ اس کے مرنے والوں کو دفن کیا گیا۔
 ۷۔ اس کے مرنے والوں کو دفن کیا گیا۔
 ۸۔ اس کے مرنے والوں کو دفن کیا گیا۔
 ۹۔ اس کے مرنے والوں کو دفن کیا گیا۔
 ۱۰۔ اس کے مرنے والوں کو دفن کیا گیا۔

آئیے کیمیائی اجزاء سے پاک ویکس بنائیں

فالتو بالوں کو ماحول دوست اشیاء سے نجات دلائیں

بسا اوقات طویل بیماریوں کے ردعمل کے نتیجے میں، تو کبھی جسم میں ہارمونل بے قاعدگیوں کے باعث پورے جسم اور خصوصاً چہرے پر بال نکلتے ہیں۔ یہ نہ بھی ہوں تو ہونٹوں کے گرد روئیں بھی اکثر ہوتے ہیں جنہیں قہر یڈنگ اور ویکسنگ کے طریقے سے دور کیا جاتا ہے۔ اگر کبھی آپ پارلر نہ جاسکیں تو صرف کچن میں جائیں جہاں اشیائے خورد و نوش ہی میں آپ کے حسن کی نگہداشت کے لئے ہر طرح کا قدرتی سامان موجود ہے۔ ذیل میں سادہ انداز میں محفوظ ترین ویکس بنانے کے طریقے درج کئے جا رہے ہیں ہمیں امید ہے کہ آپ ان سے استفادہ کر سکیں گی۔

اجزاء:

ٹائری

دھاتن - 1/2 کپ

براون شوگر

یکسیرین

پانی

ترکیب:

ایک کھانے کا چمچ

6 عدد

500 گرام

1/2 چائے کا چمچ

ایک پیالی

ایک پیالی پانی کو بال لیں۔ آدھی پیالی کے قریب، بجائے تو چٹلی جو پتھری ڈال کر اسے صاف کر لیں۔ ٹائری، شوگر اور یکسیرین کو ہلکا سا گرم کر کے پانی میں شامل کر لیں۔ شوگر اچھی طرح ملا لیں اور کسی چار میں محفوظ کر لیں۔ جب بھی استعمال کرنا چاہیں اسے مائیکرو ویو پر ہلکا سا گرم کر کے لگائیں اور مونے کپڑے یا پیچڑے کے کپڑے سے صاف کر لیں۔ چہرہ ملائم ہو جائے گا بال بھی صاف ہونگے اور الرجی کا بھی خطرہ نہیں رہے گا۔

آئیے ہمیں سے ویکس بنائیں

اجزاء:

ہین

بالائی والا دودھ

ہلدی

ترکیب:

دو کھانے کے چمچ

1 کھانے کا چمچ

1/3 کھانے کا چمچ

ان تمام اشیاء کو اچھی طرح کس کر لیں۔ پیسٹ بن جائے گا اسے چہرے کے

متاثرہ حصے پر 20 منٹ کے لئے لگا رہنے دیں اس کے بعد ہلکے ہاتھوں سے چہرے کا مساج کریں اور اسے مینے میں دو سے تین مرتبہ استعمال کریں جلد کے کھٹار کے ساتھ ساتھ غیر ضروری بال بھی صاف ہو جائیں گے۔

کارن فلور سے ویکس بنائیں

اجزاء:

انڈا

چینی

کارن فلور

ترکیب:

1 عدد

1 کھانے کا چمچ

2 بڑے کھانے کا چمچ

انڈے کو اچھی طرح پیسٹ کر اس میں تمام چیزیں کس کر کے پیسٹ بنالیں اور اس کو 30 منٹ تک چہرے پر لگا رہنے دیں اس کے بعد کسی نرم کپڑے سے صاف کر لیں۔ ہفتے میں دو مرتبہ استعمال کرنے سے جلد نتانگہ حاصل ہوں گے۔

پیتے سے ویکس بنائیں

ترکیب:

حسب ضرورت پیتے کو اچھی طرح میس کر کے اس میں آدھی چائے کی چمچ کے برابر ہلدی کس کر لیں پھر اس کو چہرے پر 20 منٹ تک لگا کر پھونڈ دیں اور سادہ پانی سے چہرہ دھو لیں۔ ہفتے میں ایک بار استعمال کرنے سے بھی بہتر



نتانگہ سامنے آئیں گے۔

مسور کی دال سے ویکس بنائیں

اجزاء:

مسور کی دال

شہد

دودھ

ترکیب:

1% پیالی

2 کھانے کے چمچ

2 کھانے کے چمچ

مسور کی دال چس کر پاؤڈر بنالیں۔ اس پاؤڈر میں شہد اور دودھ بھی ملا لیں۔ جب پیک تیار ہو جائے تو 30 منٹ تک چہرے پر لگائیں ہلکے ہاتھوں سے رگڑیں اس کے بعد نرم کپڑے سے چہرہ صاف کر لیں۔ غیر ضروری بال اور اسے میس ہو جائے گا۔

نوٹ: ہلدی، اس و حساس ہلدی حامل و امین 1- سے مشورہ کیا۔

سلاد کے ذائقے کو نیارنگ دیجئے

سلاد کی تیاری میں اب تک مختلف اقسام کی کچی سبزیاں مثلاً سولی، نماثر، کھیرا، ککڑی، پیاز، ہری مرچ، چھندرہ، شام، گاجر ابلے ہوئے مٹر، کڈنی بیسنز، لوبیا اور سفید چنے استعمال ہوتے آئے ہیں۔ بعض اوقات ذائقہ بدلنے کے لئے سلاد میں پھلوں کا استعمال بھی کر لیا جاتا ہے مثلاً اسٹراپیریز، خربوزے، زیتون اور دوسرے پھل بھی شامل کئے جاسکتے ہیں مگر ابھی تک پھلوں کو سلاد کے طور پر استعمال کرنے کا رجحان عام نہیں ہوا۔ مغربی ممالک میں پھلوں کی طبی افادیت دیکھتے ہوئے انہیں خام حالت میں کھانے کا مشورہ دیا جا رہا ہے۔

ہے۔ اس پھول میں وٹامن C اور Carotenoids جراثیم کش کئے جاتے ہیں۔ یہ کھانے کے علاوہ سلاد کو سجاتے ہوئے بھی اچھے لگتے ہیں۔

گیندا Marigold

اس پھول ہلکا سا رنگ بھی کہتے ہیں۔ کھانے میں اس کا مزا کچھ ترش سا ہوتا ہے۔ اس پھول کے کھانے سے پوت غرائش، رزرو فیوہ کے نشین جلد مندمل ہو سکتے ہیں۔ اس میں شامل Biotin نامی مویش کے طور پر کام کرتے ہیں اور خون کی بہت باریک دلیلیں اس کے استعمال سے مضبوط ہوتی ہیں۔

گلاب Rose

یہ طبیوں کا محبوب پھول ہے شربت بھی اس کے مرق سے بنتے ہیں اور گلاب کی پتوں کو شکر میں مل کر کے جو گل قند تیار ہوتا ہے اس سے بیماریوں کا علاج بھی ہوتا ہے اور یہ صاف بھی جاتا ہے۔ طبی جائزوں کے مطابق گلاب کے پھول سے سب چیزیں جہز جاسکتی ہیں۔ گویا بیٹھوی سرخ پھول کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ Ruschip کہتے ہیں۔ گلاب کے اس پھل کو چھایا جائے تو اس کا ذائقہ ایک نمہ مٹا ہے۔ Cranberry جیسا محسوس ہوتا ہے۔ جوڑوں کے درد میں چھایا نامول کی گولی سے جتنا افادہ محسوس ہوتا ہے اس سے 3 گنا زیادہ فائدہ گلاب کے اس پھل سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔

ماہرین کہتے ہیں کہ ان پھلوں سے تیار شدہ سلاد کی طبی افادیت بھی مسلمہ ہے۔ اہل میں ہم چند خوردنی پھول یعنی Edible Flowers کی افادیت تم کر رہے ہیں۔

غش Viola

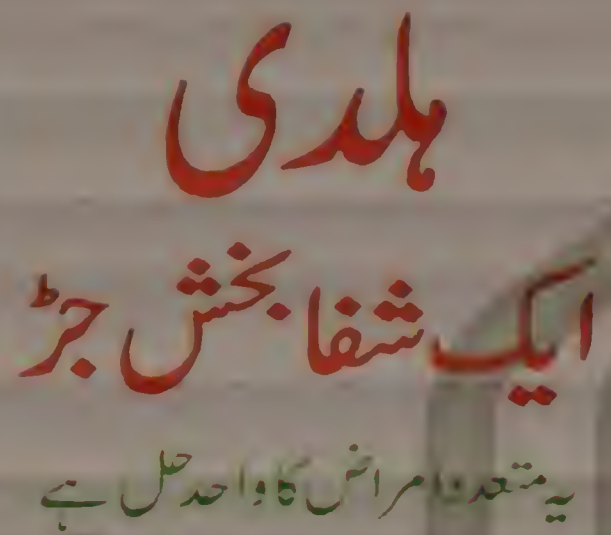
یہ اگلے میں بیٹھا ہوتا ہے۔ صحت کے حوالے سے دیکھا جائے تو اس پھول کا کھانے کا فائدہ یہ ہے کہ اس سے گرمی کی شدت میں جلد کی سرفی کم ہوتی ہے اور گیزیم سے محفوظ کئے میں بھی معاونت کرتا ہے۔ ان پھلوں کی مدد سے آپ کا سراہ پلیر خوشنما بھی ہو جاتا ہے اور یہ خوش ذائقہ بھی ہے۔

گلاب Burago

یونانی طبیب اسی پھول کو کھانسی، نزلے، زچام اور یا داہشت بہتر بنانے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ اسے سترو پھول بھی کہا جاتا ہے۔ گاؤں زبان کا ذائقہ کھیر سے ملتا جلتا ہے۔ یہ سوپ میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ گاؤں زبان کے بیجوں کا تیل بھی نکالا جاتا ہے جو مسوڑھوں کی خراپوں، سوزش، الیزیریا، دم، ماہانہ ایام کی تکلیف اور ہائی بلڈ پریشر کے طاق میں بھی اس تیل کو جڑ پایا گیا ہے۔

پنچ کی Pansy

یہ پھول ہفش کے قبیلے سے متعلق ہے کھانے میں اس کا مزا کھاس جیسا ہوتا





موسم چار، ذائقے بے شمار

روح افزا سوڈیٹ ایکل مساور چکن بالز

ضروری اشیاء	
چکن کبر ... 1 کلو	لہو (کھانا) 1 کلو
تک 1 کلو	اٹر 1 کلو
دک 1 کلو	پار (چوڑا) 1 کلو
لیسن کے لئے 3 کلو	سویا سویس 1 کلو
برینڈ سٹائل 2 کلو	چونا پاد 1 کلو
ہری مرچیں 3 کلو	تلی 1 کلو
ہادھیا 1 کلو	
روح افزا سوڈس بنانے کے لئے ضروری اشیاء:	
مٹی کارنگ سوڈ 1 کلو	مہن، دوک چٹ 1 کلو
روح افزا 1 کلو	مرک 1 کلو
تک 1 کلو	لیوں کار 1 کلو
سلیم مرچ 1 کلو	گل 3 کلو

نوٹ: کھانا

چکن کے لیے مٹی، لہو، چونا پاد، ہری مرچیں، ہادھیا، لہو، چونا پاد اور مٹی کا پادار کس کر کے چوڑے میں ڈال کر پھین لیں۔ پیالے میں کال کر اس میں اٹر اور سویا سویس کس کر کے ہاتھ میں گرم تیل میں لڑائی کر کے پلٹ میں کال کر لیں۔ اب روح افزا سوڈس ڈالنے کے لیے چکن میں تیل گرم کر کے لہن، ادرک، چلی، کھنک، روح افزا، لہو، سلیم مرچ، مرک، لہو اور چکن ہاتھ ڈال کر 1 منٹ پکائیں اور سر کریں۔ سرنگ! 14 افراد کے لیے۔



اگر آپ بھی کھانوں کو روح افزا سے منفرد بناتے ہیں تو آج ہی اپنے نت نئے کھانوں کی ریسپیز کو کوپن پر دی گئی تفصیلات کے ساتھ ہمیں بھیجیں اور جیتیں بے شمار انعامات چھنی ہوئی ریسپیز پر۔

ہمدرد

Roohafzapk

Post us at PO Box 2314 Karachi or
E-mail: roohafza@hmdard.com.pk

روح افزا

اور کیا چاہیے!

جدید تحقیق کا رآمد خبریں

سرخ رنگ بھوک کم کرتا ہے

سرخ رنگل دیکھ کر ہم کا ذی کو بریک لگاتے ہیں۔ یہ اشارہ ہے دک جانے کا۔ اگر آپ وزن کم کرنا چاہتی ہیں تو سرخ رنگ کی پلیٹ میں کھانا کھائے۔ سرخ اشیاء کھائے کم مقدار میں کھائی جائیں گی۔ اگر یہی کھانا آپ کو سفید یا نیلے رنگ کی پلیٹ میں دیا جائے تو زیادہ کھایا جائے گا۔ تحقیق بتاتی ہے کہ سرخ رنگ میں کوئی ایسی خاصیت ہے کہ اس کی وجہ سے ہر چیز کی رفتار کم ہو جاتی ہے۔



فاسٹ فوڈ صرف وزن میں بڑھانے والا نہیں ہے بلکہ دماغ بھی کمزور کرتا ہے

سرخ کرشٹ اور تلی ہوئی غذاؤں میں ویکہ دافنی ایسڈز کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ جسم میں یہ غذا میں وقت بہتر طور پر جذب ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں کالری زیادہ ہوتی ہیں۔ 11 ہونام مغربی خوراک میں یہ تناسب 20:1 تا 25:1 کی حد تک ہو جاتا ہے۔

ہم نے والی چھلانی اور ساء و کاربوہائیڈریٹس کے بہت زیادہ استعمال سے دماغ کے اس حصے کی کارکردگی پر منفی اثر ہوتا ہے۔ Hippocampus کہا جاتا ہے اور جو دیکھنے اور سمجھنے میں کردار ادا کرتا ہے۔ بلوٹ کے دوران اس کی جسامت بڑھتی رہتی ہے۔ جب بچہ بالغ ہو رہا ہوتا ہے وہ وقت دماغی نشوونما کے لحاظ سے بہت اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔ اس وقت اس دماغ کو تقوی اور بہترین غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔



پیٹ بڑھنا یادداشت کو متاثر کرتا ہے

یہ تحقیق دکا کو کی رش یونیورسٹی کے میڈیکل سینٹر میں کی گئی کہ جن لوگوں کا پیٹ بڑھتا ہے اور جسم سے درمیانی حصے کے گرد فاضل چربی جمع ہوتی ہے وہ بڑی عمر کو پہنچ کر حافظے کی خرابی کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ دماغ کا وہ حصہ جو آپ کو ہر چیز یاد رکھنے میں مدد دیتا ہے یا آپ کی یادوں کو محفوظ کرتا ہے اسے PPAR Alpha اور کاربوہائیڈریٹس کے بے جگر کو بھی اپنے افعال جاری رکھنے کے لئے اور فاضل چربی کو تحلیل کرنے کے لئے اسی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر یہ لمبیاتی مادہ جگر میں زیادہ خرچ ہو جائے گا تو دماغ کو کم میسر آئے گا۔ اس نتیجے کے باعث آپ کے دماغ میں یادداشت کا خزانہ کمزور ہوتا چلا جاتا ہے۔ بڑھتی عمر کے ساتھ یادداشت کی کمزوری بھی بڑھتی چلی جانے کا ایک سبب یہ بھی ہے۔

بچوں کو کم عمری ہی میں پڑھنے کی عادت ڈالنے

ایڈیٹور اور نظریاتی لکھنے والے محققین کے مطابق جو بچے 7 برس کی عمر میں بچوں کی نظمیں پڑھتی ہیں ان میں پڑھنے پر تیار ہو جاتے ہیں۔ آج کے چل کر تعلیم اور دیگر معاملات میں ان بچوں کی نسبت زیادہ ذہین اور کامیاب ثابت ہوتے ہیں۔ جنہیں شروع میں کتاب پڑھنے سے دلچسپی نہیں ہوتی۔ یہ خیال غلط ہے کہ ذہانت صرف ارٹسٹ میں ملتی ہے یا علم میں ہو تو ہی بچے مطالعے کے شوقین ہو سکتے ہیں اور یہ بھی ضروری نہیں کہ بچوں کو فسطوی حور پڑھی دے۔ اس لئے کہ شوق ہو۔ انہیں مطالعے کی عادت ڈالی جاتی ہے۔



تتلی جیسا تھائی رائیڈ کب تھراپی چاہتا ہے؟

دل کی صحت پر ہارمون کے اثرات کا جائزہ

ہمارے گلے میں ایک چھوٹا سا گینڈ دل پر بہت اثر انداز ہوتا ہے۔
تتلی جیسا یہ غدہ اتنی ہی مقدار میں ہارمون پیدا کرتا ہے جتنی جسم کو
ضرورت ہوتی ہے لیکن کچھ لوگوں میں اس کی پیداوار ضرورت سے
زیادہ اور کچھ میں ضرورت سے کم ہوتی ہے۔ جب ایسی صورتحال
پیش آتی ہے تو دل کے لئے مسائل بڑھ جاتے ہیں۔

ہارمون نام ہوتا بھی از روئے صحت درست نہیں اور اگر یہ بہت ہی کم ہو جائے
تو Hypothyroidism کہتے ہیں تو ایسی صورت میں جسم سست پڑ جاتا
ہے۔ اس کی ابتدائی علامات میں تھکاوٹ بہت زیادہ محسوس ہوتی ہے اور
وزن بڑھنے لگتا ہے۔ اگر تھائی رائیڈ ہارمون کی سطح مسلسل گھٹتی رہے تو یہ
ہائپو تھائیroidism کہلاتی ہے اور مزید ترقی پزیر ہوئے لگتی ہیں۔ ان کی
علامتوں میں ہر وقت سردی کا احساس، تھکاوٹ، قبض، چڑچڑاہٹ، یہاں تک
کہ کسی بھی چیز پر توجہ مرکوز کرنے میں دشواری محسوس ہوتی ہے۔ جب تھائی
رائیڈ ہارمون کی پیداوار کم ہو جاتی ہے تو دل سمیت دیگر اعضاء کم آکسیجن کا
مطالبہ کرتے ہیں جس کے نتیجے میں درج ذیل کیفیات پیدا ہو سکتی ہیں۔

• دل پہلے والی قوت کے ساتھ سکڑنے اور پھینکے کے قابل نہیں رہتا۔ ہر
دھڑکن کے ساتھ وہ کم مقدار میں خون جسم میں پمپ کرتا ہے اور جب پمپ
بے قوت دل میں پہلے کے مقابلے میں کم خون بھرتا ہے۔

• کم پیداوار کے نتیجے میں شریانوں کے اندرونی دیواروں کے خلیات بھی
آرام کی حالت میں ہوتے ہیں اس کے باعث جب دل دھڑکنے لگتا ہے تو
درمیان پر سکون حالت میں ہوتا ہے تو بازوؤں اور ٹانگوں میں ہلکے ہلکے
جھٹکے ہوتے ہیں۔

• ہائپو تھائی رائیڈ ہارمون کے سبب ہلکے ہلکے ساتھ کو لیسٹرول کی سطح بھی بلند
ہو جاتی ہے۔

• اگر کوئی شخص پہلے سے دل کے کسی مرض میں مبتلا ہو تو بیماری مزید بڑھ جاتی
ہے۔

• ہائپو تھائی رائیڈ ہارمون کی صورت تھائی رائیڈ ہارمون کے استعمال
سے ٹھیک کیا جاسکتا ہے اور جس چیز کی جسم میں کمی ہوتی ہے اسے درکار کرنا ممکن
ہوتا ہے۔ بعض اوقات اس علاج سے دل کی بیماری مزید بگڑنے سے محفوظ
رہتی ہے لیکن کبھی کبھار یہ کوشش ناکام بھی ہو سکتی ہے۔

Replacement Therapy کب اور

کیوں ضروری ہے؟

• اگر ہائپو تھائی رائیڈ ہارمون اتنا کم ہو جائے کہ ہائی ہلڈ پریش کے ساتھ
کو لیسٹرول کی سطح بھی مسلسل بلند ہونے لگے تو ان حالات میں تھائی رائیڈ
ہارمون کی ری پلیسمنٹ تھراپی سے دونوں خرابیوں پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ یوں
دل کو مزید نقصان سے بچایا جاسکتا ہے۔

• اگر ہائپو تھائی رائیڈ ہارمون معتدل نوعیت کا ہو تو ایسی صورت میں ہلڈ پریش
اور کو لیسٹرول پر اس کے مختلف اثرات مرتب ہوتے ہیں اس بارے میں
چیکو کی ممکن نہیں رہتی یوں دل پر اس تھراپی کا فائدہ غیر یقینی ہو سکتا ہے۔

Hyperthyroidism کیا ہے؟

• اگر جسم میں تھائی رائیڈ ہارمون کی پیداوار ضرورت سے کہیں زیادہ ہونے
لگے تو اسے ہائپر تھائی رائیڈ ہارمون کہتے ہیں اس سے جسم کی سرگرمیاں بھی معمول

سے بڑھ جاتی ہیں۔ دل زیادہ مدد دے گا اور طے سے خون پمپ کرنے لگتا ہے۔
دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ بے قاعدگی آ جاتی ہے۔ ہلڈ پریش بھی بڑھتا ہے۔
خواتین سینے میں درد کی شکایت کرتی ہیں اور بارت لیل ہونے کا خطرہ بڑھ
جاتا ہے۔ یہ خطرہ ان لوگوں میں بھی ہو سکتا ہے جنہیں دل کی بیماری نہیں
ہوتی۔

• ضرورت سے زیادہ فعال تھائی رائیڈ ہارمون کا علاج اس صورت میں ہو سکتا
ہے کہ اس خرابی کے پوشیدہ سبب پر توجہ دی جائے۔ خوش قسمتی کی بات یہ ہے کہ
ہائپر تھائی رائیڈ ہارمون کے باعث دل کی دھڑکن میں اضافے کی علامت اس
وقت غائب ہو جاتی ہے جب تھائی رائیڈ کی اس خرابی کا علاج کرایا جاتا ہے۔
کچھ لوگوں میں خلاف معمول دل کی دھڑکن فوری طور پر ٹھیک ہو جاتی ہے۔

• اگر آپ پہلے سے دل کے کسی عارضے میں مبتلا ہیں اور خدا نخواستہ
تکلیف بڑھ رہی ہے اور ساتھ ہی ساتھ ایسی علامتیں بھی ظاہر ہو رہی ہیں جو
ہائپر تھائی رائیڈ ہارمون کی نشاندہی کرتی ہیں تو آپ کو چاہئے کہ کارڈیالوجسٹ
کے مشورے سے نیست کے ذریعے تھائی رائیڈ گینڈ کا معائنہ کروالیں۔



پیچیدہ عالمیتیں اور مشکل تشخیص

چینٹ میں شہید درد ہوتا، دست اور پیریں، ٹانگوں، جوڑوں میں درد، سوجن اور عجیب کی نقابت طاری ہوتا اس سوزش کی حالتیں ہیں جب ان تکالیف سے قی طور پر آرام ملتا ہے تو جلد پر مختلف اقسام کے وہب نمودار ہو جاتے ہیں اور جسم پر غارش بھی ہونے لگتی ہے۔ واضح رہے کہ یہ درد غارش نمودار مستقل رہتے ہیں اور پھر کچھ عرصے بعد دوبارہ وہی علامات نمودار ہو جاتی ہے۔ یہ مرض دو جوانوں میں زیادہ پایا جاتا ہے جن کی عمر 15 سے 30 سال کے درمیان ہوتی ہے۔ اگر یہ مرض چھپن میں لاحق ہو جائے تو بچے کا قد نہیں بڑھتا۔

چیت کے علاوہ یہ بیماری جسم کے مختلف اعضا پر اش انداز ہوتی ہے جیسے جلد پر وجہ پڑنا، جسم اور آنکھوں میں خارش، المیہ مریض، صوب میں اٹھیں تو خشکی سے ان کی آنکھیں چند صحتی ہیں اور یہ آنکھوں کو ہاتھوں سے چھانے

وادی سریش میں صرف مہندی میں نہیں زبان پر بھی چھالے پڑ جاتے ہیں نیز
 کچھ بصر کے اطراف کے اعتناء بھی متاثر ہو جاتے ہیں جن میں اس لیے کی
 مہزش اور رخسار کا جتنا شامل ہیں۔ اس کے علاوہ یہ بیماری بلیوں میں بھی
 پائی جاتی ہے۔ بلیوں میں درخ بن جاتے ہیں نتیجتاً اس کی دل
 سے بڑھتی ہیں۔

مرگی کی مانند تھلک لگنا، مختلف دماغی کمی خاص کر B12 کی کمی سے فلاح، سرور و ہر مایوسی کے امراض عام ہو جاتے ہیں چونکہ یہ بیماری پورے نظام ہاضمہ کو زیر اثر رکھتی ہے اس لئے ان جگہوں سے جذب ہونے والے تمام اقسام کے دماغ میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ نیز خون کے رساو کے باعث مریض میں ذہنی وائی کمی بھی ہو جاتی ہے۔

مقبول ہوئی۔ مگر یہ یا مفتی مولیٰ میں بعض قسم کی کثافتیں، صنعتی فضلے جانے والے مہارت کے درمیان سے گزرتا یا رہا باش کا اختیار کیا جاوے اور نہ نہائی۔ یہاں بھی اتنا جوہر ہے۔

یہ یعنی اثرات و خواص میں کوہلوں کی
 اثرات انتہائی کم و بیش مختلف ہوتے ہیں۔
 اس کے علاوہ اگر ہم اس بیماری کی صحیح و غلط
 تشخیص کر لیں تو اس کے لئے مختلف قسم کی ادویہ تجویز کی جاتی ہیں۔

ان مریدوں کو چاہئے کہ وہ اللہ اور خدایت کا غماز خیال نہیں یہ کہ
ایسے بہت سے دامنز اور فیض جو وہ ہیں جو جذب نہیں ہو پاتے اور جسم صر
الہی کی واقع ہو جاتی ہے۔

پیٹ کے درد کے لئے ہمیشہ کلام بائمنہ کے اسپیشلسٹ سے رجوع کرنا چاہئے اور جلد کا معائنہ من فیٹ ۱۱۱ کرتے ہیں۔ گاتے بگاتے نامانہ کا یہ دل بھی از می چیک کروا میں چونکہ یہ مریض چربی، تیل، تھی وغیرہ آسانی سے جذب نہیں کر پاتے لہذا ان تیلوں کا استعمال قدرے کم کرنا چاہئے۔ دوسری جانب اگر ان کی آنتوں میں کدو پیدا ہو چکی ہے تو پھر فابہ دلی نغزوں کا استعمال بھی کم کرنے کی ضرورت ہے۔

”کھانا دل سے پکائیے، ذائقہ اپنے آپ آئے گا“

کوکنگ ایکسپرٹ شبانہ محمود کہتی ہیں

شابین ملک
پاکستان میں ایک طویل عرصے سے کیونٹی ووکیشنل سینٹر میں مختلف دیگر فنون کے ساتھ ساتھ کھانا پکانے کی تربیت دی جا رہی ہے۔ آج کی کئی سلیسر نئی شیفز خواتین نے بھی گاہے بگاہے ان مراکز سے تربیت لی ہے۔ ہماری بیشتر خواتین نے اپنی بیٹیوں کو خانہ دار اور سکھڑ بنانے کے لئے ان مراکز سے رجوع کیا اور آج یہ بیٹیاں نہ صرف ماؤں بلکہ ان کوکنگ ایکسپرٹس کو بھی دعائیں دیتی ہیں کیونکہ انہوں نے معدے کے راستے میاں اور سسرال والوں کا دل جیتنے میں ان کی اخلاقی مدد کی ہے۔ آج ان صفات پر ایسی ہی ایک کوکنگ ایکسپرٹ سے ہونے والی ملاقات کا حال پڑھئے جو اپنی ذات میں انجمن تو ہیں لیکن انہیں بہترین متبادل نیچر ہونے کا اعزاز بھی حاصل ہے۔

”میں، اصل سینٹر میں انکسپلر کے طور پر آئی تھی کیونکہ میں نے انکسپلر ماسٹر بننا تھا، ہاں مختلف تقریبات اور ساقیوں کے کہنے پر پیکنگ کر کے لے جاتی تھی۔ اس طرح لوگوں کو میری اس صلاحیت کا پتا چلا۔ اب پھر جب نوشاہی احمد صاحبہ کو کہیں باہر جانا ہوتا تو وہ پیکنگ اور کوکنگ کی کامیں مجھے دیتے تھیں۔ میں نے اپنی خالہ تسنیم عباس صاحبہ سے سنانا پکانے کی مہارت حاصل کی اور الحمد للہ میرے کھانوں کو بڑی پذیریاں ملی۔“

”سنا ہے آج کل پھر آپ کسی اسکول میں انکسپلر پڑھا رہی ہیں یا یہاں کوئی اور ذمہ داری دی گئی ہے؟“

”یہاں اسکول میں 1 سے اوپر لڑکیں نوڈ اینڈ نیوٹریشن کے شعبے سے وابستہ ہوں۔ چھوٹے بچوں کو پیکنگ اور سادہ چیزیں بنانا سکھائی جاتی



اپنے انداز سے چل رہا ہے۔

”سل بے آؤٹ یا چوپران؟“

”دونوں میں سے کوئی بھی آؤٹ نہیں۔ ایک کو پمپا کے دوسرے کو نہیں نکال سکتے۔ دونوں کی اپنی اپنی ضرورتیں ہیں۔“

”ادریک لہسن پسا پسا یا انا پسا پسا بھتر ہے؟“

”بوتلوں میں تیار لہسن ادرک آنے تو کا ہے مگر جو رنگ اور ذائقہ آپ چاہتے ہوئے لہسن ادرک کا ہوتا ہے وہ تاپید ہے اور پمپا بھی بڑا ہے اس لئے تازہ اجزاء خریدیں اور ہاتھ کے ہاتھ میں اور کھانے میں لائیں۔“

”پھر تو برانڈ ڈیکلش یا کباب بھی آپ کے ہاں دستیاب نہیں ہوں گے؟“

”جی ہاں! سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ میری بیٹی چار برس کی ہے۔ پانچ اور دوسری بھنریاں شوق سے کھاتی ہے۔ میں ہر چیز خود گھر پر تیار کر سکتی ہوں اس لئے اپنے اسٹورج میں صرف اپنی تیار کردہ اشیاء ہی رکھتی ہوں۔“

”ریسٹورنٹ کی ڈشز چکھتی تو ہوں گی، اگر کھانا پڑ ہی جائے تو باہر کہاں جانا پسند کریں گی؟“

مجھے ادب جب ملے گا اور ڈشیں یہاں آئے تو کیونٹی سینٹر کی لڑکیوں نے مجھ سے ترکیب پوچھی میں نے تو بھی بنائے نہیں تھے اس کیلئے ایسے لوگوں کی طرح پر ڈشیں لینے بیجا اور گھبراہٹ سے ہی انہیں کھول کے جانچا اور ایک انڈین کو تھما دیا۔ میں سمجھ چکی تھی کہ کس طرح انہیں بنایا جانا چاہئے۔ ان لئے باہر جانا پڑے تو صرف ریسیپی کی کتب جانچنے پر کھنے کے لئے جاتی ہوں اور بیٹی کا Kolach بھی اس لئے لے جاتی ہوں کہ اسے دودھ یا اسے ساحل سمندر کا نظارہ کرنا بہت پسند ہے۔ مجھے ان کی طرز آرائش اچھی لگی باقی پکانا تو اللہ کا شکر ہے جانتی ہوں اور اب جی جہاں کہیں مشکل میں پڑوں کینیڈا میں مقیم اپنی خال تنیم عباس سے پوچھ لیتی ہوں۔

اسی لئے تو شبانہ محمود کو کوکنگ اکیڈمی پر بھیجا جاتا ہے۔ کیونٹی سینٹر آج بھی طالبات کا نصاب ان کے مشوروں اور تجاویز سے ترتیب دیتا ہے۔ جہاں آپ نے خواتین خاندانوں کو بھی پکانے کے فن میں تاک کر دیا ہے۔ ان کی بیٹی اپنی سالگرہ چار روز تک مناتی ہے اور امی کے ساتھ کھڑے رہ کر بیکل میں ان کا ہاتھ بنانے کی کوشش کرتی ہے۔ مسٹر المرزا ج شبانہ محمود سے کی جانے والی ملاقات بہت دنوں تک یاد رہے گی۔

ہوتا ہے۔ چائے کی مثال لے لیجئے اگر پک پک کے پانی سوکھنے لگے تو میں کھیتی چولہے پر سے ہٹا دیتی ہوں۔ نیا پانی ابالتی ہوں اور پھر چائے بناتی ہوں اور یہ بھی حقیقت ہے کہ کسی کسی ڈاکٹر کے ہاتھ میں شفا ہوتی ہے اور کسی کسی پکانے والے کے ہاتھ میں ذائقہ۔ پھر بھی دل سے ہر کام کرنا چاہئے۔

”کیونٹی سینٹر میں آپ کی طالبات کیسے کھانے پکانا سیکھنا چاہتی تھیں؟“

”مڑے کی بات بتاؤں کہ میری طالبات میں نو جوان لڑکیاں ہی نہیں بلکہ عمر رسیدہ خواتین بھی شامل رہی ہیں۔ یہ مختلف ریسٹورنٹس کی چیزیں خود پکانے کے لئے مہارت کی جستجو کرتی تھیں۔ کئی ایک نے روایتی کھانوں کی طرف توجہ دی۔ کچھ اٹالین، عرب اور دوسرے ملکوں کے مخصوص کھانے پکانا سیکھتی

یہاں اسکول میں اسے اولیولز

تک فوڈ اینڈ نیوٹریشن کے شعبے

سے وابستہ ہوں۔ چھوٹے

بچوں کو بیکنگ اور سادہ چیزیں

بنانا سکھائی جاتی ہیں

جس میں ان طالبات میں سے ایک نے Maidan میں کرکٹ کھائی تھی۔ اس طرح میں نے کئی خاندانوں کو بھی Trained کر دیا۔ مجھے خوشی اس بات کی ہے کہ انہوں نے میری کم عمری کو محسوس نہ کرتے ہوئے صرف سیکھنے اور کھانے پکانے کے معیار کو بہتر بنانے پر توجہ دی۔

”فوڈ مینٹل میں آپ کے بہتر پاتی ہیں؟“

اس سوال کو تو رہنے ہی دیں۔ جب میں خود کو ایسے پروگراموں کے لئے موزوں نہیں سمجھتی اور نہ ہی مجھے کھانے پکانے کا یہ انداز ہی اچھا لگا تو پھر ان کے معیار کے لئے کیا کہوں۔ جس پکائی ہوئی ڈش کو آپ یا کوئی چھ کر معیار کا فیصلہ نہ کر سکے وہ صرف سراپا جاسکتا ہے۔ اس طرح یہ چیلن

ہیں۔ حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق بھنریاں اور دالیں پکانے اور کھانے کی تربیت دی جاتی ہے۔ چھوٹے بچے کو کیز بہت شوق اور دلوانے کے ساتھ بنا لیتے ہیں۔ سینڈویچز اور سلاڈ کی تیاری خوب کرتے ہیں پھر جیسے جیسے گریڈ بڑھتے ہیں لڑکیوں کو اس طرح تربیت دی جاتی ہے کہ بعد ازاں انہیں کسی کوکنگ کلاس میں جانے کی کم ہی ضرورت پڑتی ہے۔ میرا تبادلہ بھی کوکنگ کی مہارت کی وجہ سے وہاں اسکول میں کیا گیا جس کی انتظامیہ مین کیونٹی سے تعلق رکھتی ہے۔ یہ بہت اعلیٰ انتظامی اور تعلیمی ادارہ ہے۔ میری یہاں اسٹاف میں بہت عزت کی جاتی ہے۔ زیادہ تر بچوں کی ماؤں یا بڑی بہنوں نے مجھ سے کھانا پکانا سیکھا ہے اس لئے اس وقت اسے انداز میں دوستانہ سطح پر کام کرنے کا موقع مل رہا ہے۔

”آپ نے ٹیلی ویژن پروگرام بھی کئے ہیں کیا وہاں تلف نہیں آسکا؟“

”میں نے پی ٹی وی سے مارنگ شو میں کوکنگ کی اس طرح شریک نہیں آئی۔ آپ کو مکمل طور پر مہمان کی طرح صبح سنور کر پکانا ہے اس میں آتا ہوتا ہے جبکہ ہم نے کوکنگ کلاسز کے ادب آداب کے مطابق کام کیا ہوا ہے۔ ہم ٹیک بے کے ساتھ جیولری پہن کر کوکنگ کیسے کر سکتے ہیں۔ میرا مزاج اس سے متاثر نہیں کھاسکا۔ میں اپنے انداز سے کام کرتی آئی ہوں۔ کھانا جی اس طرح صاف ستھرا رہ کر، اپرن اور کیپ پہن کر اور جہاں ضرورت ہو دستاویزوں کا استعمال کر کے بھی بنایا جاتا ہے۔ کیا آپ نے اسپتال میں کسی ڈاکٹر کو کوٹ یا ماسک کے بغیر دیکھا ہے وہ ضرور ماسک بھی پہنتے ہیں۔ پی ٹی وی پر آپ خود کھانا پکا کر دکھا دیے ہیں۔ بچوں خود انوار ہو کر براہ راست کوئی انجینئر نہیں آتے۔ تو پتہ نہیں چلتا۔ بیشتر سلیپر ٹیز تیار ہو کر صرف کھانا پکاتی ہیں۔ کوکنگ کلاس میں ہم خود مثال بن کر سامنے آتے ہیں جو بچہ اپرن یا کیپ نہ پہنے اسے سزا ملتی ہے۔ اسی طرح صاف ستھرے ٹیکیز، صابن اور ڈسٹ کے استعمال کو بتا سکتے ہیں۔ اسکول میں ہم نے کچن گارڈننگ بھی شروع کی ہے۔ بچوں کو مختلف بھنریاں اگانے اور پھر تیار ہو جانے پر انہیں پکانے کی ترغیب دی جاتی ہے تاکہ شروع ہی سے بچے غذائیت اور ذائقے کی پہچان کر سکیں۔ انہیں متوازن غذا کا پتا ہو۔ پھلوں، بھنریوں اور دالوں کو کھانے کی تحریک کے ساتھ ساتھ فیملی فارمنگ کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ نامیاتی اجناس کے استعمال کے طریقے اپناتے ہیں۔“

”ہاتھ میں ذائقہ لانے کی خاص ریسیپی کیا ہو سکتی ہے؟“

”میرا یقین کامل ہے کہ اگر آپ کوئی کام دل سے کرتے ہیں تو وہ کام اچھا ہی

بچوں اپنا مینو

خود سیٹ کریں

کھانا کھائیں شوق سے اور توانا ہو جائیں

درخشاں فاروقی

کسی بھی بچے کو کھانوں کا انتخاب کرنا مکمل طور پر نہیں آتا۔ آپ بچے کو کھانے پر مجبور نہ کیا کریں۔ اس طرح وہ چڑچاہن کا مظاہرہ کرے گا اور اس کی یہ بد مزاجی آپ کو بہت کھلے گی۔ مگر بچے تو بچے ہی ہوتے ہیں انہیں کھانا کھانا بھی کسی آرٹ کی طرح سکھانا پڑتا ہے۔

لیتے ہیں اور کھانے میں بھی لطف نہیں لیتے۔ اس وقت ہوم ورک کے بوجھ کا بھی خیال دل میں نہ لائیں۔ والدین اپنے بچے کو فز آدھے گھنٹے کے لئے بند کر دیں یا انہیں Silent پر کر دیں۔ نہ ہی بڑے بچے اس وقت فون پر کوئی کیم کھیں۔ یہ فیملی ٹائم ہے اسے خوشگوار بنائیے۔ سادہ سا کھانا بھی اس وقت لہجہ نڈیہ اور اچھا لگے گا۔

والدین اور معدنیات سے تعارف حاصل کریں

ابتداء میں سب بچوں کی عادت کو بھٹکا جاتا ہے۔ جیسے ہی اسکولوں میں کچھ پڑھا جانے لگے بچہ میٹھا یا والدین کے PC میں گھوم جاتا ہے۔ آپ بچے کو ہدیہ لکھنا دینی سے متعارف کرائیے۔ ایک ویب سائٹس پر جائیں جہاں غذاؤں کی غذائیت اور اہمیت سے متعلق معلومات مل سکیں۔ کس غذا میں کتنی پروٹین، کتنے معدنیات ہیں، کس غذا میں کیمیم ہے جو بچے کی بڑھوتری اور ہڈیوں کی صحت برقرار رکھنے کے لئے بہ حد اہم ہے۔ یہ تصوری جان کر بچے اپنا کھانا خود لایزائن کریں گے اور سمجھداری سے غذاؤں کا انتخاب کریں گے۔

بے مثال والدین ہی اصل میں مثال بنتے ہیں

ہر بچہ والدین کو آئینہ بنا کر کرتا ہے۔ وہ سوچ بھی نہیں سکتا کہ اس کے والدین کبھی کوئی فائدہ کار کر سکتے ہیں۔ اس طرح آپ بھی اپنے بچوں کے بے مثال اور بہت محبت کرنے والے والدین ہو سکتے ہیں۔ اپنے رویوں میں بھری لاکر بے مثال بن جائیے۔ بچے آپ کی تقلید کریں گے اور خوش خوشی بھر غذاؤں کھانے کے عادی ہو جائیں گے۔

گستاخو معالے بھری مہندی یا لڑائی مہندی کی ترکاری ممکن ہے بھاجائے اور وہ خوش خوشی کھالے، سبز یوں کو شکل بدل کے پکانے سے دسترخوان پر درانی آجاتی ہے۔ سبز یوں کے کباب، بکسٹروپ، سبز یوں کے کوٹے، اچھے (چکن اور بیف) کوئینڈروں میں بھر کر پکا لیجئے۔ مکی کا جریں، کھمرا، لہار وغیرہ کھا پیے اور کھلا پیے۔ بچے سبز یوں سے دوستی کر لیں گے۔

بچوں کو اپنا کھانا خود لایزائن کرنے دیں

بہت سے گھروں میں ہارے ملنے کا میٹھا بنتا ہے اور روکٹن میں دیوار پر چسپاں کیا جاتا ہے۔ ان ختم وضبط کا مظاہرہ کرنے والے والدین کے بچے باہر کھانے میں آؤنگٹ پر جانے کی ضد کر سکتے ہیں۔ بھڑکیاں ہے کہ ان کا منہ دہی سبٹ کریں۔ وہ اپنی پسند و نا پسند سے متعلق خوب جانتے ہیں۔ والدین جا ہیں تو منہ میں ترمیم کر لیں مگر زبردستی کچھ کھانے کی کوشش کرنا فصول ہوگا۔ بچے ضرورت کے حساب سے ہی کھائیں گے۔ ایک وقت میں ملہر ختم نہ کریں تو لڑچکی میں رکھ دیں۔ بھوک لگنے پر اپنی غذاؤں کو کھائیں۔ بچوں کی ضد پاری کر کے انہیں کچھ اور کھانے کی ترغیب نہ دیں۔ آئندہ یہی عادت پختہ ہو جائے گی اور وہ آپ سے رعایتیں طلب کریں گے۔

کھانے کے وقت موڈ اچھا رکھیں

مسائل یا لگرو تروڈی ہاتھیں کسی اور وقت کے لئے اٹھا رکھیں۔ یوں بھی بچوں کے سامنے کاروباری وجہیں گھیاں، ناراضگی یا اختلاف کی ہاتھیں کرنے سے احتیاط برتنا ضروری ہے۔ بچے نرم دل اور حساس ہوتے ہیں۔ ہاتھ کا اثر بھی

والدین کا کردار

ایک والدین بچے کو غذا کا انتخاب خود کر کے دیتے ہیں یہ صرف چند دلوں کی پریکٹس ہوتی ہے۔ آپ ضد نہ کریں کہ بچہ پاری پاپٹ قسم کر کے اٹھے۔ آپ اسے کم مقدار میں کھانا دیں۔ بچوں کا معدہ وہ پیسے بھی ٹھہرا ہوتا ہے اور انہیں کھانوں میں تنوع درکار ہوتا ہے۔ وہ ملہر کو رنگوں میں رکھا سوا دیکھنا پسند کرتے ہیں۔ آپ انہیں صحیح وقت میں صحیح خوراک دے دیں جس انتخابی کافی ہے۔ پہلے بچوں کو بھوک لگنے دی جائے۔ اس کے لئے کھانے سے 45 منٹ پہلے انہیں منٹس لڑوٹس (بالنا، سنگلز، آؤرو، امرو، اٹاس، اٹار یا کیو) کی تھوڑی سی مقدار کھادیں۔ انہیں کھینٹ کھینٹے لڑوٹ کھانے دیجئے۔ پھل ان کی اشتہا بڑھائیں گے۔

جنگ فوڈ کو No نہ کہیں

ہاتھ دراصل یہ ہے کہ جنگ فوڈ کی اخذ مٹری نے بچوں کے دلوں پر راج قائم کر لیا ہے۔ ہزاروں ڈانٹوں میں اطالوی کھانوں خاص کر Pizza نے بھی مارکیٹ تسلیم کر لی ہے۔ بچوں کو اسی ماحول میں پرکشش خورکیوں کا سامنا کرنا ہوتا ہے۔ آپ صرف ان کی تعداد میں کمی کر دیں۔ چکن، بیف اور مچھلی کے قتلوں کے ساتھ سلاوا دار یا لیزنگا کر Roll Wraps بھی تیار کر سکتی ہیں۔

سبز یوں سے دوستی کرادیں

جب آپ خود سبز یوں کھائیں گی، شوہر بھی سبزی کو دیکھ کر ناک بھوں نہیں چرائیں گے تو لازماً بچہ آپ کی تقلید کرے گا۔ بچے کو مہندی گوشت اچھا نہیں



کانچ کی چوڑیاں اور دستکاری کا ہنر

اپنے Pen Holder خود بنائیں

منیر عادل

کانچ کی نازک چوڑیاں، سہارس سے مشرقی خواتین کا من پسند زیور رہا ہے۔ نازک سی کلائیوں میں کھنکسی کانچ کی چوڑیاں دو شیزاؤں سے لے کر عمر رسیدہ خواتین تک سب ہی کی پسندیدہ رہی ہیں۔ بزرگ خواتین بچوں کو سہاگ کی نشانی قرار دیتی ہیں۔ لہذا آج بھی سہاگنوں کی سونی کلائیوں کو برا سمجھا جاتا ہے۔ چوڑیوں کا تعلق طرہ سورت ترین حقہ سمجھا جاتا ہے۔

چوڑیوں کو منظر و انداز دینے کے لئے لڑکیاں اپنے لمبوسات کی مناسبت سے چوڑیوں پر ہم رنگ ستارے چپکالتی ہیں تو کبھی چوڑیوں کے کڑے بنائے جاتے ہیں۔ آج ہم چوڑیوں کو ایک منظر و انداز میں استعمال کرنے کے چند طریقے آپ کو بتائیں گے۔ ان کو مانجئے، سب ہی آپ کے کھوپڑی کی تعریف کے باعث رہ جائیں گے۔



اشیاء

دوسری چوڑیاں لپٹھ درجن بلاؤ
بوسن گلوبالوب داناگو
کارڈ بورڈ
کٹنگ ہیر
پتلی ربن
مہولے سہری یا سولوموتی
آدھا اور ایک انچی چوڑا ربن
گلاس لیڈ

طریقہ کار

کارڈ بورڈ پر ایک چوڑی رکھ کر ربن سے اس کے باپ کا دائرہ بنا کر کاٹ لیں۔ اب چوڑیاں لیں۔ ایک چوڑی پر گلوبالوب دوسری چوڑی اس کے اوپر رکھ دیں۔ پھر گلوبالوب کر تیسری، چوتھی۔ اس طرح ہر چوڑی پر گلوبالوب کریں اور اس پر چوڑی رکھتی جائیں۔ گلوبالوب استعمال نہ کریں۔ سب تمام چوڑیاں

چپکالیں تو پھر دوسرے کے لئے رہیں۔
کئے ہوئے کارڈ بورڈ پر کٹنگ ہیر چپکالیں۔ پتلی ربن سے مہولے مہولے بو بنائیں۔ ہر بو کے درمیان ایک سہری یا سولوموتی چپکالیں یا ناف میں پھر چوڑیوں کی چوڑائی باپ کر چوڑی ربن پر نشان لگا کر ربن کاٹ لیں۔ پھر گلاس لیڈ (گلاس پینٹنگ میں جو لیڈ استعمال ہوتا ہے) سے ربن پر کوئی نام یا اگر چھپنے میں دیا ہو تو سہاگنوں وغیرہ لکھیں۔ اگر آپ کے پاس گلاس لیڈ موجود نہیں ہے تو آپ ربن پر پینٹنگ، پین یا ہاک سے لکھ کر ڈیجیٹلنگ کے لئے نکالتی کریں یا لکھ کر پینٹنگ کریں۔

اب کارڈ بورڈ کو چوڑیوں کے لپٹھ سے چپکالیں۔ اس طرح پواس لپٹھ کا پندرہ سا بن جائے گا۔ لکھے ہوئے ربن کو چوڑیوں کے سینٹ کے درمیان میں گلوبالوب میں گلوبالوب کر لیں۔ پتلی ربن سے ہٹے ہوئے جو رکھے ہیں ان کو چوڑی ربن کے اوپر اور پتلی ربن سے لپٹھ سے لپٹھ سے چپکالیں۔ چوڑی دوسرے کے لئے رکھ دیں، تیار ہے۔
رائٹنگ فیل پر پتلی ربن اور منظر و انداز میں ہولڈر دیکھ کر کوئی بھی آپ کی تعریف کے باعث رہ جائے گا۔



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

کھانا پکانا ہے، کیسے برتن لئے جائیں؟

کونسی دھات ہوگی بہترین؟

نرگس سلیمان نامی

خواب ہو جاتا ہے بلکہ اس میں پکائی جانے والی اشیاء بھی مضر صحت ثابت ہو سکتی ہیں۔ نان اسٹک برتنوں کو دھونے، صاف کرنے کے لئے نیم گرم پانی میں ڈفرنٹ کا خوب سارا مہاگ بنا کر ایک نرم اسٹیلج کی مدد سے ان برتنوں کو صاف کریں۔ اگر ان نان اسٹک برتن میں کھانا پکاتے ہوئے چپک گیا ہے اور وہ عام طریقے سے صاف نہیں ہو پا رہا تو اس کے لئے نیم گرم پانی میں سیلک سوزا شامل کر کے ایک پیسٹ تیار کر لیں اور برتن کے متاثرہ حصہ پر اسٹیلج یا پھر ایک نرم کپڑے کی مدد سے گزرائیں۔ نان اسٹک برتنوں کو پلاسٹک اسکربر Scrubber سے بھی دھویا یا صاف کیا جاسکتا ہے۔ ان برتنوں پر اسٹیل وال یا Metallic کے بننے ہوئے تیار (جو کمزور برتنوں کو دھونے کے لئے استعمال کئے جاتے ہیں) برگر استعمال نہ کریں کیونکہ ان کے استعمال سے برتنوں میں ٹھیکریں، خراشیں یا لائنیں پڑ جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ بہت تیز گرم پانی اور پچھلے قسم کے تیز دھو ڈفرنٹ بھی نان اسٹک برتنوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔

تانبے کے برتن Copper

تانبے کے برتن اب شاذ و نادر ہی استعمال کئے جاتے ہیں کیونکہ یہ بیماری بہت ہوتے ہیں اس لئے اب اس میں کھانا پکانا پیید ہوتا جا رہا ہے۔ تانبے کے برتنوں کی صفائی کے لئے وہی طریقہ استعمال کرنا ہوگا جو کہ اسٹیلین میں اسٹیل کے برتنوں کی صفائی یا دھلائی کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ تانبے کے برتن بہت زیادہ استعمال کے بعد اپنا اصل رنگ کھونے لگتے ہیں اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ تانبے کے برتنوں کا رنگ اور پالش برقرار رہے تو اس کے لئے انہیں کارپیز سے دھو، موکا۔ اس کے علاوہ تانبے کے برتنوں کا رنگ اور پالش کو برقرار رکھنے کے لئے گھر پر بھی پیسٹ تیار کیا جاسکتا ہے۔ اس کے لئے ایک چوتھائی گلیڈرہ کھانے کے بیج (Castor) مکس کر لیں اس پیسٹ کو اسٹیلج کی مدد سے تانبوں کے برتنوں پر رگزیں اور پھر دھو لیں۔ اس کی چمک اور رنگ مدتوں برقرار رہے گی۔

Cast Iron کے برتن

یہ برتن لوہے، کاربن اور سیلیکان کو ملا کر بنائے جاتے ہیں۔ یہ برتن انتخابی مضبوط خیال کئے جاتے ہیں اور ان کی سب سے اہم بات یہ ہے کہ اس میں پکائے جانے والے کسی بھی کھانے کی غذائیت اور مزہ حقیقتاً دو ہلا ہو جاتا ہے۔ نہ صرف یہ بلکہ یہ نان اسٹک برتن کا فائدہ بھی دیتا ہے اس کی صفائی بھی دیگر برتنوں کی نسبت زیادہ آسان ہے صرف گرم پانی کے ساتھ ایک سخت برش کی مدد سے ان برتنوں کو باآسانی صاف کیا جاسکتا ہے۔ اسے دھونے یا کسی ڈفرنٹ یا برتن دھونے کے صابن کی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ ان برتنوں میں چمکانی نہیں ٹھہرتی۔

عام طور پر کھانے پکانے کے متعلق جن اشیاء پر سب سے زیادہ توجہ دی جاتی ہے وہ نواز کے متعلق اجزاء یا اشیاء ہی ہوتی ہیں۔ بہت سے افراد تو ان میں شامل غذائی اجزاء کی مقدار، معیار پر بھی بہت دھیان دیتے ہیں۔ خواتین بھی کیلوریز، وٹامن، پروٹین اور قسم کی دیگر معدنیات پر اکثر توجہ دے ہی دیتی ہیں لیکن جن میں موجود سب سے اہم چیز جن یا باورچی خالے میں استعمال کئے جانے والے برتن یا برائری ہیں۔ عام طور پر برائری پر توجہ مرکوز رکھی جاتی ہے کہ ڈفرنٹ، وافر سینٹ یا پھر فی سینٹ کیسا ہوتا ہے یا کس کھنی یا برائڈ کا ہوتا ہے یا پھر وٹامن جن چیزوں یا چیزوں میں کھانا پکا جاتا ہے اس کے معیار اور درجہ کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے یا پھر اسے اس کی صفائی یا حفاظت کے حوالے سے اتنی زیادہ اہمیت نہیں دی جاتی جتنی کہ دی جانی چاہئے۔ ان میں سے جو کچھ بھی پکا جاتا ہے اس کا تعلق آپ کی صحت و تندرستی سے جڑا ہوتا ہے۔ اس لئے یہی دوش کریں کہ جہاں آپ کچن دیکھانے کے متعلق دیگر تمام باتوں پر دھیان رکھ رہی ہیں تو جن میں کھانا پکانے کے لئے سوچو ان اشیاء کو بھی کبھی نظر انداز نہ کریں۔ یہاں پکانے کے لئے استعمال ہونے والی مختلف قسم کی چیزوں کی صفائی کے بارے میں بتایا گیا ہے۔

اسٹیلین اسٹیل کے برتن

اسٹیلین اسٹیل کے برتن کھانا پکانے کے لئے سب سے بہترین تصور کئے جاتے ہیں کیونکہ ان برتنوں میں کھانا پکانے سے کھانے میں موجود غذائیت اور اس کی افادیت برقرار رہتی ہے۔ ایسے برتنوں کی صفائی کے لئے سب سے اہم نکتہ یہ ہے کہ جیسے ہی آپ کا کھانا پکانے کا مرحلہ ہو جائے تو انہیں فوراً دھو ڈالیں ان برتنوں کو زیادہ دیر تک گندی حالت میں نہ چھوڑیں۔ ایسا کرنے سے ان میں چمکانی کے دافٹنگ جائیں گے جو چارہ صاف کرنے سے بھی نہیں جائیں گے۔ اسٹیلین اسٹیل کے برتنوں کی صفائی کے لئے نیم گرم پانی، دھو ڈفرنٹ اور اسٹیلج (یا ایسا کپڑا جو پانی جذب نہ کرتا ہو) سے اندر اور باہر دونوں جگہوں سے صاف کریں اور ایسا ان برتنوں کے استعمال کے فوراً بعد کریں۔ رات بھر کے لئے ایسے برتنوں کو گندی حالت میں چھوڑ دینے سے اگلی بار ان میں پکایا جانے والا کھانا ٹسٹک اور Stick ہو جاتا ہے جس سے انہیں صاف کرنا اور بھی زیادہ مشکل مرحلہ بن جاتا ہے۔ اگر آپ کے پاس اسٹیلین اسٹیل کے برتنوں کو استعمال کے بعد فوری طور پر دھونے کا وقت نہیں تو پھر اس میں گرم پانی اور ڈفرنٹ ڈال کر کچھ گھنٹوں کے لئے رکھ دیں اس کے بعد جب آپ اسے دھوئیں تو اسٹیلج سے ہلکا ہلکا کر لیں برتن صاف اور چمکانا ہو جائیں گے۔

نان اسٹک برتن

نان اسٹک برتنوں کا استعمال نہایت احتیاط سے کیا جانا چاہئے انہیں بھی زیادہ لمبے عرصہ تک گندی حالت میں نہیں چھوڑنا چاہئے کہ اس سے نہ صرف برتن کا معیار

بلیڈرکچر کے بلیڈز کی صفائی

فوڈز پر ویسیر بلیڈز کی صفائی بھی ایک وقت صاب مرحلہ ہے ان کی صفائی کے لئے سب سے پہلا نکتہ یہ ہے کہ انہیں استعمال کے فوراً بعد دھو لیا جائے کیونکہ اگر اسے زیادہ دیر تک بغیر دھوئے گندا چھوڑ دیا جائے گا تو اس میں استعمال کیا جانے والا سواڈ ٹسٹک ہو جائے گا جو بلیڈرکچر کے بلیڈز کو نقصان پہنچاتا ہے بلیڈز ہمیشہ گرم پانی میں دھو سوپ سے دھوئیں۔ دھونے کے بعد انہیں سوکھنے کے ٹاپ ریک یا اونچی جگہ پر رکھیں تاکہ ان میں سے پانی اچھی طرح ٹپس جائے۔ ٹپس جگہ رکھنے سے بلیڈز میں پانی ٹھہر جائے گا۔ جس سے بلیڈز تباہ ہو جائیں گے ان کی تیزی فتم ہو جائے گی بلیڈز صاف کرنے کے لئے کبھی بھی Abrasive سپرے یعنی رگزر کرچکانے والا سپرے استعمال نہ کریں۔



ٹماٹر خود اگائیے

دیکھئے مچکائی کو شکست

سبز یا۔ ہماری خود اگ کا اہم جزو ہیں اور متوازن خوراک کے حصول کے لئے 250 گرام سبزی فی کس، وزن استعمال کی جانی چاہئے مگر عام طور پر 140 گرام سبزی کھائی جاتی ہے۔ ان کے استعمال پر حالات کے لئے ان کی پیداوار میں اضافہ اور مناسب قیمت پر دستیاب ہونا ضروری ہے۔ تجارتی غیادوں پر کاشت کی جانے والی سبزیاں مچکی دستیاب ہوتی ہیں اگر آپ گھریلو پیمانے پر سبزی کی کاشت شروع کر دیں تو یہ بروقت تازہ اور مارکیٹ سے کم نرخوں میں دستیاب ہو سکتی ہے۔ اسی طرح گھریلو بجٹ پر دباؤ بھی کم ہوتا ہے اور آلودگی سے پاک تازہ سبزیاں مل سکتی ہیں۔

اپنے ٹماٹر اگائیں

حق تو یہ ہے کہ سبزیوں کی قیمتوں میں ہوشربا اضافے نے متوسط طبقے کو ازماد متاثر کیا ہے، جن دنوں ٹماٹر مہنگے ہوتے ہیں خاتون خانہ کے لئے بڑی آزمائش ہوتی ہے۔ ٹماٹر صرف سبزی میں نہیں تقریباً ہر دوسری دیسی کھانوں میں گوشت کے ساتھ اور ترکاریوں میں ٹماٹر استعمال کرنا ضروری ہوتے ہیں۔ ٹماٹر کا پودا معتدل موسم میں پلتا بڑھتا ہے اگر درجہ حرارت 32 ڈگری سینٹی گریڈ سے زیادہ 10 ڈگری سینٹی گریڈ سے کم ہو جائے تو وہ صحیح طرح پرورش نہیں پاتا خصوصاً کھریلا پالا اسے تباہ کر دیتا ہے لہذا ان پودوں کو موسمی اثرات سے بچانا ضروری ہوتا ہے۔ ٹماٹر کے پودے کو روزانہ کم از کم چھ گھنٹے دھوپ درکار ہوتی ہے ورنہ اسے کیڑا لگ سکتا ہے۔ ٹماٹر کی 7500 سے زائد اقسام وجود میں آچکی ہیں۔ غیر مہین اور محدود یہ دو بڑے گروپ زیادہ تر کاشت کئے جاتے ہیں۔

شروع میں ٹماٹر کا پودا پلاسٹک کے کسی ڈبے یا برتن، کریٹ یا بالٹی میں لگائیے مگر خیال رہے کہ اس برتن کی گہرائی آٹھ انچ ہو تو بہتر ہے۔ پلاسٹک ایسا منہریل ہے جو گھلوں کی نسبت سستا بھی پڑے گا اور یہ نیچے جذب نہیں کرتا یعنی خشک ہونے میں دیر لگاتا ہے۔ اس برتن کے چنیدے میں سوراخ نہ ہوں تو چھ سات سوراخ کر لیجئے تاکہ مٹی میں پانی کھڑا نہ رہے۔ تین شدہ پانی پودے کو جلا دیتا ہے۔ یہ سوراخ بھی بہت بڑے نہ کریں۔

پودے اپنی خوراک آپ پیدا کرتے ہیں۔ آپ صرف پانی، کھاد اور بیج ڈالئے یہ قدرتی ہوا سے آکسیجن، کاربن ڈائی آکسائیڈ، کلوروفیل اور دھوپ سے وٹامن حاصل کر لیتے ہیں۔ گھر کا کونسا حصہ سبزیوں کی کاشت کے لئے موزوں ہے۔ یہ مشورہ اپنے مالی سے یا نرسری والوں سے ایک ہار معائنہ کر کے حاصل کر لیجئے۔ وہی آپ کو ریت، بھل (Silt) اور چٹنی مٹی (Clay) کی مقدار بتا دیں گے۔ کونسے حصے کی زمین زیادہ زرخیز ہے، کتنے فیصد ریت، بھل یا چٹنی مٹی درکار ہے۔ مشورہ کر لینا بہتر ہے۔ اگر کنینہ میں سبزیاں اگانا چاہیں تو فالتو پانی کے ٹکاس کے لئے ان میں سوراخ رکھئے ضروری ہیں۔ اسی طرح بلند سٹیلٹڈ (Raised Beds) پر سبزیاں کاشت کرنی ہوں تو اس صورت میں بھی یہ عام زمین پر کاشت کی سبزیوں کی طرح ہوتی ہیں یا ماسوائے اس جگہ سے پانی اور خوراک کی اجزاء اس جگہ محفوظ رہتے ہیں۔

مارچ سے اپریل موسم گرما کی سبزیوں کی کاشت کے مہینے ہیں۔ زراعت کے دفاتر سے صرف 50 روپے میں ہر موسم کی سبزیوں کی کاشت کے لئے بیجوں کا پیکٹ مل جاتا ہے یا پھر نرسری سے لے لیجئے۔ آپ کے پاس جگہ کی کمی ہو تو خالی گھلوں، ٹین، پلاسٹک اور تھرما پور کے ڈبوں یا پولی تھن بیگز میں بھی با آسانی اپنی پسندیدہ سبزی اگائی جاسکتی تھی۔

کرلی، بھنڈی، توری، ٹینڈا، انگوری اور کدو بھی گھر میں اگائی جاسکتی ہیں اور دھنیا، پودینہ کے ساتھ ملا د اور ٹماٹر بھی اگائے جاسکتے ہیں۔

بیج بونے کا مرحلہ

ٹماٹر کے من پسند قسم کے بیج لیجئے اور بوائی کر لیجئے۔ اگر پانی دینے کا وقت نہ معلوم ہو تو مٹی میں دو انچ تک انگلی ڈالئے۔ مٹی خشک ہوگئی ہو تو سمجھ جائیے پودے کو پانی درکار ہے۔

استعمالی تدابیر

اہم بات یہ ہے کہ بڑھتے ہوئے پودے کو سہارے کی ضرورت ہوتی ہے لہذا جب پودا پرورش پانے لگے تو ڈبے میں بانس یا ڈنڈا لگا دیجئے اور اس کے ساتھ پودا انری سے باندھ دیجئے تاکہ وہ بلند ہو سکے۔ اس اتنا خیال رہے کہ جڑوں کو نقصان نہ پہنچے۔

- ٹماٹر کا پودا 8 فٹ تک لمبا ہو سکتا ہے۔
- نئے دس دن بعد ڈبے میں مناسب مقدار میں کھاد ڈالی جائے اور جو پتے زرد ہو گئے ہوں اسے علیحدہ کر لیا جائے۔
- پودے پر زریکی سے پھل لگتا ہے لہذا بہتر ہے کہ پھول نکلنے کے بعد تین چار بار ڈبے کو زراور سے ہلادیا جائے تاکہ پھلوں کے فراورہ جیسے آپس میں مل جائیں۔
- صوبہ پنجاب اور سندھ میں معتدل موسم والے مہینے مثلاً اپریل، مئی اور ستمبر میں ٹماٹر کے پودے لگائے جاسکتے ہیں۔ تین سے چار ماہ میں رس بھرے سرخ ٹماٹر آپ کے کچن گارڈن کی زینت بڑھا دیں گے۔ جب چاہیں تو زریں اور استعمال میں لے آئیں۔



کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

ایک مزاج اور خالگی تعلقات کا راز ہے۔ اگر نہ تو یہ کیفیت طویل عرصہ سے درپیش ہے تو پھر فوری طور پر اپنے مزاج سے مطابقت رکھئے۔ فساد اور مزاج کی برائی کے اصل محرکات کا تعین کیجئے۔ اکثر کی بدامنی کی روشنی میں اپنی صحت کو بہتر بنائیں۔ ضرورت پڑنے پر باہر لیسات کی خدمات حاصل کرنے میں بھی کوئی مضائقہ نہیں۔ کامیاب اور خوشحال زندگی کے لئے اچھی صحت انجانائی ضروری ہے۔

میرے پاس میلا مائن کا بہت خوبصورت ڈزینٹ ہے سامنے کی جانب بہت خوبصورت ڈیزائن ہے جبکہ دوسری طرف سے سفید تھا جو کہ اب سالن وغیرہ کے داغ دھبوں سے بد نما ہو گیا ہے کیا انہیں صاف کرنے کا کوئی طریقہ ہے؟

نا نیلہ شمیم... رحم یار خان

انہیں صاف کرنے کا طریقہ بہت آسان ہے۔ گرم پانی میں ٹیلا سوا گھول کر گاڑھا آمیزہ تیار کریں اور سٹارہ برتنوں پر لگا کر ان برتنوں کو سونے پلاسٹک ہیک میں پیٹ کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اب گرم پانی سے برتنوں کو معمول کے مطابق دھو کر خشک کر لیں، بہتر یہ ہوگا کہ تھوڑے دنوں کے بعد سے اس عمل کو دہرائی رہیں اس طرح



آپ کا ڈزینٹ صاف سہرا ہے گا۔

یوں تو میں بازار میں دستیاب پاستا استعمال کرتی ہوں لیکن اکثر گھر پر بھی پاستا بناتی ہوں جس میں میدہ اور انڈے شامل کئے جاتے ہیں۔ میرا سوال یہ ہے کہ کیا انڈے شامل کئے بغیر پاستا تیار کرنا ممکن ہے اور اس کا صحیح طریقہ کیا ہے؟

روبینہ اعجاز... روہڑی



جی ہاں! کیوں نہیں بہت سے افراد کسی بھی وجہ کے تحت انڈے کے بغیر پاستا تیار کرتے ہیں اسے vegetarian پاستا کہتے ہیں اس کی تیاری میں میدے کی برابر مقدار میں سوئی شامل کرنی جاتی ہے ساتھ ہی نمک اور پانی شامل کر کے بالکل اسی طریقے سے پاستا کا ڈالڈا بنائیں جیسے کہ آپ انڈوں کے ساتھ تیار کرتی ہیں یعنی میدہ اور سوئی ایک بڑے بول یا آٹا گوندھنے والے گٹن میں ملائیں۔ درمیان میں ایک گھرائی ملا لیں اس میں تھوڑا سا آبل یعنی ایک پاؤ میدہ اور ایک پاؤ سوئی ملا کر اس میں

ہالینڈائز سوس تیاری کے دوران curdle ہو جائے تو اس کو ٹھیک کرنے کا کیا طریقہ ہے۔ کیا اسے پہلے سے بنا کر فریج میں رکھا جاسکتا ہے؟ عالیہ ہاشم... حیدر آباد

ہالینڈائز سوس کو تیار کرنے کے لئے ضروری ہے کہ آپ دائرہ تک استعمال کریں۔ یہ سادہ سادہ ہر قسم کے سوس کی تیاری میں مدد دیتا ہے اور انڈے curdle ہونے سے بچاتا ہے۔ دوسری اہم بات یہ ہے کہ اگر کسی مرتبہ ایسی صورت حال پیش آتی ہے تو پھر بہتر ہوگا کہ آپ اس سوس کو اگلے بار تیار کرنے میں نہیں لائیں بلکہ آج ہی تیار کریں اور اگر پھر بھی



وہی مسئلہ لاحق ہو تو فوراً ایک کھانے کا چمچ گرم پانی شامل کریں اور دسک کی مدد سے تیزی کے ساتھ مکس کریں۔ اس دوران ساس چین کو چمکے سے اتار لیں تو بہتر ہے۔ پائیز ٹائمہ جارج میں مخلوط کیا جاسکتا ہے۔ سدا کرنے سے قبل بہت دھبی آگ پر دو پارہ گرم کر لیں۔ دسک مسلسل چلاتی رہیں۔ تھوڑا سا گرم پانی شامل کر لیں تو پاستا آسانی گرم بھی ہو جائے گا اور پھسکاں بھی نہیں بنیں گی۔ سوس کی تیاری کے دوران ضرورت پڑنے پر باہر دو پارہ گرم کرتے وقت کسی بھی مرحلہ پر بہت تیز کھولنا ہو پانی شامل کرنے سے گریز کیجئے اس سے سوس بہت خراب ہو جاتا ہے۔

میرے مزاج میں چڑچڑاپن بڑھتا جا رہا ہے۔ چھوٹی چھوٹی باتوں پر جلدی غصہ آ جاتا ہے۔ کسی سے بات کرنے کو دل نہیں چاہتا اب تو بچے بھی مجھ سے زیادہ

عارفہ منصور... ننڈو آدم



جی ہاں! کیوں نہیں ہم میں سے اکثر افراد اس قسم کی تکلیف کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اگر یہ کیفیت کسی کھار رو لیا ہوئی ہے تو یہ نشانی کی کوئی بات نہیں۔ کسی بھی قسم کی وقتی مایوسی، تھکان، نیند بھری نہ ہونا یا کوئی جسمانی عارضہ مثلاً سر درد، بخار یا خدائے بلند لٹار خون جیسے مسائل وہ عوامل ہیں جو کہ عارضی طور پر ایسے خامے خوش اخلاق افراد میں بھی چڑچڑاپن یا غصہ کی علامات پیدا کرنے کا

سبب ہو سکتے ہیں۔ دیگر ظاہری جسمانی امراض کی طرح اس کیفیت سے نہرو آ زما ہونے کے لئے بھی قوت ارادی کا محکم ہونا اولین شرط ہے۔ آپ کا سوال اس ضمن میں بہت ہی حوصلہ افزاء علامت ہے کیونکہ آپ اس صورتحال سے باہر آنے کی خواہشمند ہیں۔ یوں سمجھیں کہ اپنے مسئلہ کا آدھا حل تو آپ کے پاس ہی موجود ہے۔ مزید کے لئے بس اتنی کوشش کریں کہ اپنی صحت، خوراک اور آرام پر توجہ دیں۔ کسی بھی ناپسندیدہ بات یا واقعہ پر فوری رد عمل سے گریز کرنے کی کوشش کریں، کچھ ہی عرصہ میں آپ اپنے مزاج، گھر کے ماحول، بچوں اور دیگر افراد کے رویے میں نمایاں تبدیلی محسوس کریں گی۔ صدق دل سے دوسروں کی غلطیوں کو معاف کر دینا نہ صرف بہت بڑی خوبی ہے بلکہ سکون قلب،



اور دیگر سوتی کپڑوں میں سلائی کی سویوں میں زنگ لگ جاتا ہے اسی لئے تو گھریلو خواتین اور درزی سلائی کی سویوں کو منہ میں لگا کر رکھتے ہیں۔ گھریلو دستکاری کی اشیاء جن دکانوں پر ملتی ہیں وہیں باآسانی مل جاتا ہے۔ اسے Felt Fabric بھی کہتے ہیں۔ اب تو مخصوص مصنوعی ریٹے سے تیار کیا گیا منہ بھی انتہائی دلکش رنگوں میں دستیاب ہے جسے مختلف آرائشی اشیاء کی تیاری میں استعمال کیا جاتا ہے۔ آپ چاہیں تو اس کی مدد سے ایک خوبصورت نیڈل بک بھی تیار کر سکتی ہیں جس میں سوئیاں بحفاظت رکھی جاتی ہیں اور ان میں زنگ بھی نہیں لگتا۔

Tip of the Month Contest کے نتائج ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن میونسٹری (حیدر آباد) نے حاصل کی۔ ٹیکٹک میں بٹرملک جہاں ضرورت ہو ایک کپ دھوئیں ایک لیٹوں کا رس شامل کر کے چند منٹ کے لئے ایک جانب کھدیں، تھوڑی دیر میں بٹرملک تیار ہو جائے گا اور حسب ضرورت استعمال کریں۔ اس ماہ کے کونٹیسٹ میں سلمیٰ اعجاز، ملتان اور عائشہ صادق، فیصل آباد رزراپ قرار پائیں۔ آپ بھی اپنی آزمائش دہنڈہ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ہونے پر آپ کے نام کے ساتھ شان کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ۔



Helpline: 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

4-5 کھانے کے بیج اولیو آئل یا کوئی کوکنگ آئل شامل کریں۔ حسب ضرورت پانی شامل کریں اور درمیان سے کاٹنے کی مدد سے پھینٹتے ہوئے تمام خشک اجزاء کو اس میں یکجا کر لیں اب کچن کاؤنٹر یا ٹیبل پر اضافی خشک میدہ چھڑک کر اسے اتنا گوندھیں کہ چکدار ہو جائے۔ اب اپنی پسند کا ہیپ دیں۔

چلی گارلک سوس گھر پر تیار کیا جائے تو اس میں وہ گاڑھا پن نہیں ہوتا جو کہ بازار کے سوس میں ہوتا ہے۔ نوڈلز اور پاستا کی دیگر تراکیب میں تو میرا بنایا ہوا سوس بالکل ٹھیک رہتا ہے لیکن اگر کسی کھانے کے ساتھ علیحدہ سرو کرنا چاہوں تو ذرا مختلف لگتا ہے کیونکہ یہ بالکل گاڑھا نہیں ہوتا؟

صائمہ جواد... ملتان

آپ نے یہ نہیں لکھا کہ چلی گارلک سوس کی تیاری میں آپ کو نئے اجزاء استعمال کر رہی ہیں عموماً پیس ہوئی سرخ مرچ، پسا ہوا لہسن، سفید سرکہ، نمک اور چینی میں تیار کیا گیا۔ کسی قدر کم گاڑھا ہوتا ہے اور یہی بہترین اجزاء ہیں جن کی مدد سے ہم جب چاہیں باآسانی یہ سوس تیار کر سکتے ہیں۔ آپ بھی اسی طرح سوس بنائیں اور جب کسی ڈش کے ساتھ علیحدہ سرو کرنا چاہیں تو سادہ پانی میں تھوڑا سا وائن فلار گھول کر پہلے سے تیار سوس میں شامل کر دیں اور بالکل آئینے پر پکا لیں اس دوران لکڑی کے کچھے یا مسک کی مدد سے مسلسل چلاتی رہیں۔ گاڑھا ہونے پر چوبیس سے اتار لیں اور فوراً سرونگ بول یا سوس بوتل میں انڈیل دیں۔ خیال رہے کہ اسے فریج میں نہ رکھیں سرو کرنے سے قبل کارن فاری کی مدد سے گاڑھا کریں اور وہ بھی اتنی مقدار میں جتنی آپ کو سرو کرنی ہے۔



کچہ پیپٹا ہر وقت دستیاب نہیں ہوتا کیا اسے فریج میں محفوظ کرنے کا کوئی طریقہ ہے؟

آمنہ فہد... مظفر گڑھ

جی ہاں! کچے پیپٹے کو چھلکا تار کر تمام بیج اور ان کے ساتھ موجود جملی کو علیحدہ کر دیں اب لینڈر میں تھوڑا پانی، سفید سرکہ اور کوکنگ آئل ملا کر پیسٹ بنالیں۔ ذرا کھو پیپٹے کے لئے 3/4 کپ پانی، 2 کھانے کے بیج سفید سرکہ اور 2 ٹیمبل اسپون کوکنگ آئل کافی ہے۔ اس آمیزے کو آئس کیوب فرے میں فریز کر لیں۔ جم جائے تو فرے سے نکال کر ان کیوبز کو ایئر ٹائٹ جا ریا پھر پلاسٹک زپ لاک بیک میں فریز کر لیں بوقت ضرورت 2-3 جتنے چاہیں کیوبز نکال کر ایک چھوٹے باؤل میں رکھیں پکھل جائیں تو حسب ضرورت استعمال کر لیں۔

مندہ کیا ہوتا ہے؟ سنا ہے کہ اس میں سلائی کی سوئیاں رکھی جائیں تو ان میں زنگ نہیں

لگتا کیا یہ بات درست ہے اور یہ کہاں ملے گا؟

آپ نے بالکل درست سنا ہے منہ اوئی کپڑے کو کہتے ہیں جو کہ خالص اودن کے ریشوں سے تیار کیا جاتا ہے۔ فلائین

سمیرہ یوسف... لاہور

آل راؤنڈر
علی ظفر

کچھ لوگ شریعت سے اپنی صلاحیتوں کا مکمل فائدہ نہ اٹھاتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ آغا علی میں دوسرا ایسا ہیوتا نظر آنے لگتا ہے۔ علی علیہ السلام کے لئے بھی لوگوں کی یہ رائے ہے کہ وہ بڑا متبعی اور جواں ہے۔ اس کی طبیعت میں اندری ہے اور بڑے منظم انداز سے اپنے ہر شوق کی تکمیل کرتا ہے۔ اس کی کے ہر چہانچ سے نہنبا ہوا وہ فلم اسرار بن چکا ہے۔ اس کے اندر ایک گائیک اور مصور بھی اب کسی سے ڈھکا چھپا نہیں۔ قدرت نے اسے ہزاروں گائیکوں میں منفرد آواز اور انداز گائیکی سے نوازا ہے۔ کوئی نہیں جانتا تھا کہ "چھنوں کی آنکھ میں اک لہر ہے" اس کے لئے شہرت کے دروازے کھول دے گا۔ اس کے بعد اس نے یہ بھی کر نہیں دیکھا۔ علی سے ہونے والا مختصر ماحولہ پیش خدمت ہے۔

”آپ اداکاری، گلوکاری، مصوری اور اب
ماڈلنگ بھی کر رہے ہیں آگے کے کیا ارادے
ہیں؟“

[illegible]

سے وقت کی تقسیم کے سلسلے میں کبھی شکایت نہیں آئی۔ ایک کہتے ہیں کہ مجھے
کیہ یہ اور رشتوں کو توازن سے بھگانا بھی آتا ہے۔

”آپ جیسے کامیاب مگر بے حد معروف شخص کے
لئے آرام اور بھرپور نیند کے ساتھ ساتھ صحت بخش
کھانوں کا انتخاب بھی کسی چیلنج سے کم نہیں۔ کیا آپ
اپنی روٹین کے بارے میں کچھ بتا سکتے ہیں؟“

”بالکل آرام اور بھرپور نیند کے لئے میں کھانے کو آپس میں
میں دینی اور بریکسٹ ہر طرح کا حیات لھالیتا ہوں۔ دنیا بھر کے
فائدہ یہ بھی ہوتا ہے کہ آپ ہر چیز کے ذائقوں سے واقف ہوتے ہیں
اور چھ نڈائیت کی بھی سمجھ آتی ہے۔ مجھے پاکستانی کھانوں میں دل
چاہوں سے نہایت کیوں اور بریانی تک ہر چیز پسند ہے۔ اسی طرح
میں کھانے بھی لھالیتا ہوں۔ اگرچہ تو پکانا بھی جانتا ہوں مگر مجھے کھانے
لے وقت نہیں ملتا۔“

”وقت ملا تو شیف علی ظفر سے کبھی ہماری ملاقات
ہو پائے گی؟“
”جیہے۔ کون کب نہیں ملتا۔ یہ بھی ممکن ہے (تقبیر)۔“

”ایک بہت بڑا چیلنج روزگار اور فیملی لائف کو
متوازن رکھنا ہوتا ہے۔ یہ کام کیسے خوش اسلوبی سے
انجام دے رہے ہیں؟“

”یہ اتنی ایک مشکل کام ہے کہ آہستہ آہستہ آپ کو حوصلہ ہوتا ہے پھر جب

میں جانتا ہوں کہ شوبز کی اس دنیا میں
اب نوجوانوں کے لئے خود اپنے آپ
کو نظر انداز کرنا یا فکر کا خیال نہ رکھنا
ان کی ناکامی کا پیش خیمہ بن سکتا ہے۔“

آپ کا کارہ میاب مور ہے ہوں تو کوئی آپ سے وقت پوچھتا ہے تو
میڈیا ہڈی تھریں ہوں وہ وقت احباب ہوں یا آپ کا یہ یہ اس موقع پر
میں اپنی ترجیحات کا تعین کا سب سے گہرا ہوں۔ میں فیملی کے بغیر کچھ بھی نہیں
ہوں اس لئے انہیں کسی صورت نظر انداز نہیں کرتا اور یہی وجہ ہے کہ کسی کو مجھ

”تہائی اور علی ظفر کو یہ بات کم از کم آپ کے چاہنے
والے نہیں مان سکتے؟“

”نہیں میں بھی انسان ہوں اور میں آپ کو اپنے پرنسپل ہمارے ہاں جن کی
مدد سے اپنی تہائی اور ملک و نور کے میاں اور شائقین کی محبت میں تبدیل کر لیتا
ہوں اس تو میں کبھی فارغ نہیں ہوتا۔ ۲۰۰۰ سے اپنے ہدف متعین کرتا ہوں
کہ اس سال میں کیا چھو کر دینا چاہئے اور اس کے وسائل کہاں سے منجھ دے
جاسکتے ہیں۔ تیسرے خواہ میں ہم میں ورزش کر رہا ہوں ذہن میں گانے کا
تخیل اور بال آئے ہیں تو میں نیچے نیچے کھینچتا ہوں۔ میں جانتا ہوں کہ
شوبز کی اس دنیا میں اس وقت ہونے کے لئے خود اپنے آپ کو نظر انداز کرنا یا
فکر کا خیال نہ رکھنا ان کی ناکامی کا پیش خیمہ بن سکتا ہے۔ جسمانی طور پر متحرک
یا فعال نہ رہنا موہا پاؤں چھوڑنا تو وہ آپ نے اپنے کیریئر کو اپنے ہاتھوں
ختم کر لیا۔ اس لئے میں اپنے آرام و کام و دنوں کا خیال رکھتا ہوں۔ کسی
کے ساتھ ملا کر نہ کرنی پڑے کہ خود کو رعبیتیں بھی نہیں دیتے۔ میں
جانتا ہوں کہ اس کے پاس وقت کم ہوتا ہے۔“

”پچھلے 10 برسوں کے دوران کتنے Challenges
سے بھرنی صحت سکے اور کیا نوجوانوں کو کوئی Tip دینا
چاہیے؟“

”میں نے بی بی سی بھی دیکھی ہے۔ فی ایس ایٹ نے بالکل صحیح کہا کہ تنقید
سائنس کی بنیاد پر ہے۔ زندگی کی وہ لمبی چیز ہے جس پر ہم تنقید کی نظر نہیں
دالتے بلکہ وہ یہ ہے کہ جب کوئی وہ آپ کو تنقید دیتا ہے تو آپ اسے
دیکھ نہیں سکتے اسے قبول کرنے یا خود کو تبدیل کرنے کے لئے تھوڑا سا وقت
لیتے ہیں۔ میں نے بھی خود کو تنقید کی نظر سے دیکھا اور اس کی کٹنگ کی
تے۔ زندگی کے اس سفر میں وہ رہنمائی دینی ہوتی ہے۔ پہچانا اور رسوں کے
لہذا۔ یہ آپ کا ہدف ہو جائے تو پھر آپ اسے جیت سکتے ہیں۔ یہ
ہر دھم کے لئے میں اپنی ہمت اور غور و خوض کا اعتراف کرتے ہیں۔ تنقید کے
سمبر اتے جو چھوڑنے کے لئے اس کی بات بھی نہیں کرتے۔ آپ کا مشورہ ہے کہ
آپ کی بات کوئی آپ کا ہدف ہو جائے تو پھر آپ اسے جیت سکتے ہیں۔ یہ
چیلنج 10 سال کی طرف دیکھ کر سمجھ سکتے ہیں اس میں ایسا کامیابی اپنے
نام سے پھلتا ہوں۔ ۱۰ سال پہلے سے آہستہ آہستہ چلا جا رہا ہے۔“

”آپ کا کیریئر تو Jam-Packed شیڈول رکھتا
ہے۔ ورزش کے لئے کیسے وقت نکالتے ہیں؟“

”ایک بار میں دن ۲۰ میں ایک شکر سے کیا آج تیزی ہوئی نہیں ہے اور
رواۃ سدریم تھا۔ اس کے بعد ۱۰ مہینے کے بعد ۱۰ مہینے کے بعد ۱۰ مہینے
کا عملیاتی سیک یا کال اپنے اپنے اپنے وقت پر ہوتا ہے۔“



اس غزل کے چھپری

پروین شاکر

پہانے سے قلہ کے کلے کلے دل کے
مٹی میں آنے پائے کہ جگنو کل گئے
پہلے ہوئے ہیں جاگتی نیندوں کے سلسلے
آنکھیں کھلیں تو رات کے منہ بدل گئے
کب حدت گلاب پہ حرف آنے پائے گا
تعلی کے پہ اذان کی گری سے جل گئے
آگے تو صرف رعب کے دیا دکھائی دے
کن بستوں کی ست مسافر کل گئے
پھر چاندنی کے دام میں آنے کو تھے گلاب
مد شکر نیند کھلنے سے پہلے سنبھل گئے

حالد محسن

مہد کا پاس کیا دھم کی جوتے تھیں کی
ہم نے اس بار بھی توہین محبت نہیں کی
جبر کی رات چرخوں کی حفاظت میں کئی
تیر گئی ہم نے ترے ہاتھ یہ بیعت نہیں کی
تک تھی آب و ہوا دہے آزار تھے لگے
ہم نے اس وقت بھی اس شہر سے ہجرت نہیں کی
یہ قریب تو مہک جاتا چمک بھی جاتا
لیکن اس شخص نے اس دل میں سکونت نہیں کی
اس نے جب گری لیا لیلہ منہ موڑنے کا
کی کتابان محبت سے بھی حجت نہیں کی

حامد علی سید

خراچوں کی فصلیں جو محض دھابے کا
مجھے یقین ہے تھی بستیاں بساوت کا
انہیں گلاب دو تھو جو سنگ برساتیں
یہ خوشگوار محل اور ہی مزا دے گا
میں رہ گزر تو بناؤں گا بھیڑ میں بھی مگر
ضرورتوں کو مری کون راستہ دے گا
مجھے تو غوں ملایا ہے میرے لوگوں نے
مرا حریف بھی کیا اب مجھے مزا دے گا
کسی درختوں کے نیچے کسی حصار کے پاس
کے خبر تھی جوانی وہ یوں بتا دے گا
کبھی سے ڈھونڈ کے اس نے خبر کو لائے کوئی
کہ آنے والے زمانے کا وہ پتا دے گا

Babagoosh

پاکستان میں ترکی ذائقے کی بہار

ڈونر پلیٹر اور ڈونر کباب کے ساتھ کوفتہ برگر بھی جہاں ہیں دستیاب

راحت شہناز

پاکستان کے قیام کے بعد یہاں ایرانی ہوٹلوں میں ثقافت کی رنگارنگی دیکھی جاسکتی تھی۔ اس وقت کی حکومت نے ایران، پاکستان اور ترکی کے برادرانہ تعلقات کو فروغ دیا تھا۔ آج بھی کراچی کے صدر میں دو ایک ایرانی ہوٹل چلو کباب، قہوہ اور مسکہ بن پیش کرتے ہیں۔ مسکہ بن کا تعلق نہ ایران سے ہے نہ ترکی کے کھانوں سے مگر عوامی خاطر مدارات میں اس بن کا کردار خاصی تاریخی اہمیت رکھتا ہے۔ پھر کراچی کی ساحلی پٹی کلغٹن کے علاقے میں عربک فوڈ کے چند ریسٹورنس ہم مقامیوں اور عرب باشندوں میں خاصے پسند کئے گئے۔ یہ رات گئے تک اپنی خدمات پیش کرتے ہیں۔ اسی طرح متعدد جگہوں پر ذائقے اور مصالحے دار شاورم دستیاب ہو رہا ہے جسے چکن اور تازہ سبز یوں اور چلی ساس کے ساتھ بنایا جاتا ہے۔

ان لذت کاہ و دہن کے سلسلوں کو جغرافیائی حدود پھلانگنا ہی تھی کیونکہ حضرت انسان ہر نئے ون کھانے پینے اور خوش رہنے کا رکی نیا جواز اور انداز کھوج نکالتا ہے۔ آج کا نئی نیشنل، چائیز، مرکب، میکسکین، اٹالین، سنگاپورین، کورین، راجستھانی اور ہندوستانی تھالی کے ساتھ ساتھ ٹریش فوڈ بھی ہم شوق سے کھاتے ہیں۔ ہمارے دسترخوان اس شاندار منہج سے آراستہ ہونے لگے ہیں۔ آج ان صفحات میں آپ لاہور گھیر گ (11) کے P باک کی مینی مارکیٹ چلتے ہیں۔ سنا ہے یہاں چند ماہ ہوئے ایک امپا ترکی ریسٹورنٹ بابا گوش Babagoosh نے خدمات کا آغاز کیا ہے۔

اس جین کا منفرد تجارتی لوگو کارڈنٹ کے برش کا خوبصورت شاہکار ہے۔ ترکی نوپا پہنے یہ عیبہ اپنے ذائقوں کے لئے شائقین کو مدعو کرتا بھلا معلوم ہوتا ہے۔

اندرونی آرائش میں یہ ریسٹورنٹ سادگی کی انجی مثال کہا جاسکتا ہے۔ سرخ اور سفید رنگ کے غباروں کو روئی آرائش کے لئے استعمال کیا گیا ہے۔ درود یار کو فطری انداز میں سجایا گیا ہے اور برتنوں کی زیبائش اور ڈیزائن پر خاصا اصرار دیا گیا ہے۔ ترکی کھانوں میں ڈونر کباب پاکستانیوں کو بہت بھار ہے جس کی آپ بھی Try کریں

کی؟ گیسٹ ریسٹورنٹ کے ایک رکن نے نہایت مہذب انداز میں ہماری رائے لی۔ ہماری ساتھی نے سوال کیا ”پہلے آپ بتائیے کہ آپ کے ڈونر کباب دوسرے ریسٹورنس سے مختلف کیسے ہیں؟“ اور جواب انہوں نے ترک شہنشاہوں کے عہد اور سہر پکانے والوں کی تراکیب کا سینہ سپر نہ نکلنے والے کا تاریخی حوالہ دیا۔ یہ ڈونر کباب مناسب حد تک مصالحوں، تازہ سلا، گوشت (مرغی، بھیڑ، اونٹ، بکرے) اور فلافل کے ساتھ تیار کئے جاتے ہیں۔ ہمارے ہاں مسلم روایتی ذائقے میں ڈونر کباب موجود ہیں جنہیں ہم ہوم میڈ چینیوں کے ساتھ تیار کرتے ہیں۔

اگر آپ کے ہمارے بچے بھی گئے ہوں تو کوفتہ کا برگر بہتر انتخاب ہو سکتا ہے۔ اب تک ہم نے ٹریش کو کوفتہ کا ذائقہ چکھا تھا مگر برگر ہمارے لئے نئی چیز تھی لیکن ہمارے بچوں کو مایوسی نہیں ہوئی اس لئے بابا گوش جائیں تو ڈونر کبابوں کے بعد برگر کی گنجائش رکھ سکتے ہیں۔

ڈونر پلیٹر میں ذائقے دار گوشت ترکی کی مخصوص ذائقوں والی Sauces کے ساتھ اچھا امتزاج پیش کرتا ہے۔ اس پلیٹر میں خستہ بھوسی مے آئے کی روٹی خوشگوار اثر دیتی ہے۔ یہ بہت ہلکی پھلکی ڈش ہے۔ یہ تازہ سلا کے ساتھ نہایت صحت بخش پلیٹر ہے۔

مس Kibbeh اور فلافل کے ساتھ تازہ دہی، سلا اور تازہ ہرے زیتون کھانے کا اچھا ہی لطف ہوتا ہے۔ ترکی روٹی کا خوش ذائقہ ایک نوالہ ہی بہت ہے۔ انتظامیہ نے یہاں اپنے برسیو میں روٹی کی تیاری

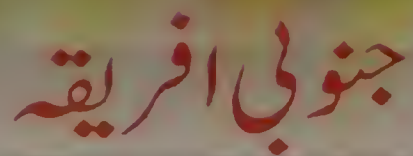
پر خصوصی توجہ دی ہے۔ کھانوں کی تازگی دیکھ کر ہی چاہتا ہے کہ سیر ہو کر کھایا جائے۔ ہمارے کئی پاکستانی خاندانوں کو Sauces کے پیچھے آرڈر دیتے دیکھا مگر کسی کو بابا گوش کے ذائقوں کو ناپسند یا رد کر کے جاتے ہوئے نہیں دیکھا۔ یعنی جو لوگ ترکی کھانا کھانے آتے ہیں وہ واقعی ترکی ذائقے کو پسند کرتے ہیں۔ اسی لئے ان کا انتخاب بھی کرتے ہیں۔

میٹھے میں کیا ہے؟

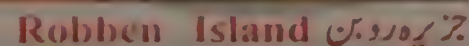
ترکی میں بھلا وہ چائے کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے۔ مسٹایاں ہم میں سے بہت سے لوگوں کی کمزوری ہوتی ہے اور ترکی بھلا وہ سعودی عرب، کویت، دہلی اور دیگر ملکوں سے تھوڑا سا مختلف ہے۔ نرم، خستہ اور تہہ در تہہ چمکی پرتوں میں میہ و زبانی پر رکھتے ہی کھلنے لگتا ہے۔

ترکی میں دودھ والی چائے خال خال ہی پی جاتی ہے۔ یہ لوگ کافی، لیسن مگر اس کی چائے یا سادہ قہوے کے ساتھ پسند کرتے ہیں۔ بابا گوش میں یہ روایتی منہجا تازہ پودینے کی ٹہنی کے ساتھ پیش کیا گیا۔ اس ترکی ریسٹورنٹ نے پاکستانیوں کا دل جیتنے کا بہت حد تک اہتمام کر رکھا ہے۔ آپ جائیے، کھانا کھائیے یقیناً خوشگوار احساس کے ساتھ لوٹیں گے۔





درختان فاروقی



کیپ ٹاؤن کا Table Mountain

A photograph of a desert landscape. In the background, a large, flat-topped mesa or butte rises above the horizon under a clear blue sky. The foreground shows a small town or village with buildings and some vegetation, situated in a valley. The overall scene is arid and open.



Garden Route گارڈن روٹ

البتہ کہ یہ ایک ناقص نمونہ ہے۔ اس کے بارے میں ہمیں یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ اس کا شمار ۱۹۷۰ء میں کیا گیا تھا۔ اس وقت کے حالات یہ تھے کہ پاکستان میں ایک سو سو سالہ عورتوں کی تعداد تقریباً ۱۰ لاکھ تھی۔ اس لیے یہ ایک بڑی تعداد ہے۔

[illegible]

بھاپ سے جانے والی نرین

Freiendliche

[illegible][illegible]



بکسا

بڑی کی طرف داری کی۔ آپا ٹھیک کہہ رہی ہیں۔

بڑی آپا کی آنسوؤں سے لبریز بڑی بڑی آنکھیں جھپکیں۔ بسم اللہ کہہ کر انہوں نے کپڑوں کی پہلی تہہ اٹھائی۔ روزمرہ پہنے جانے والے پانچ چھ جوڑے تھے۔ کثرت استعمال سے قدرے پھیکے پڑتے ہوئے۔ درمیان میں سلیقے سے تہہ کئے ہوئے سفید دھپے رکھے ہوئے تھے۔ ابا کے انتقال کے بعد سے امی نے رنگین دھپے اوڑھنا بند کر دیئے تھے۔ اگرچہ کپڑے ہلکے رنگوں والے بہمن لیا کرتی تھیں لیکن دوپٹے سفید ہی رہتا تھا۔ اب چونکہ رنگی نہیں تھیں اس لئے کلف ڈال کر انہیں چٹنا بھی قمریابند ہو گیا تھا۔

کپڑوں کی ایک اور تہہ برآمد ہوئی۔

یہ سارے کے سارے بغیر سلعے جوڑے تھے۔ بھی کوئی بنی دے مگی، بھی کوئی بیٹا۔ دو جوڑے آپا نے پہچانے۔ یہ دونوں بھائیوں کی شادی پر ان کی سسرالوں سے آئے تھے۔

آپا نے ایک ایک کر کے انہیں الگ رکھا۔ کل سات جوڑے تھے۔ جب بھی بیٹا، بیٹی، بہو، کوئی آتا ان سے مطالبہ کرتا کہ وہ کچھ نئے کپڑے بخالیں لیکن وہ کئی کاٹ جاتیں، مگرچہ اب کسی کفایت کی کوئی ضرورت نہیں تھی۔

اب میرا کسی چیز کو بچی نہیں چاہتا، جب جواب میں یہ کہتیں تو ان کے بچہ میں ایسا کرب ہوتا تھا جو کہنے والے کے آس پاس دیر تک ٹھہرا رہتا۔

آپا نے پھر ذہنی لگائی اور جوڑیوں کا کیس برآمد کیا جو بکسے کے کونے میں حفاظت کے خیال سے ایک پرانی چادر میں لپیٹ کر رکھا گیا تھا۔ خاصا بڑا سا تھا۔

جوڑیاں امی کا واحد سنگھار تھیں۔ شاید وہ واحد خرچ بھی جو وہ دو وقت کی روٹی اور سال میں دو جوڑے معمول کے کپڑوں کے علاوہ اپنی ذات کے لئے روا رکھتی تھیں۔ اپنے وقت سے، جو سارا کا سارا دوسروں کے لئے تھا، وہ کبھی کبھی تھوڑا سا اپنے لئے چرا کر ملل کے باریک سفید دھپے مگر پر خور، گلتیں، ابرک اور کف ڈال کر انہیں چھتیں اور ہم رنگ جوڑیاں ذبے سے نکال کر پہنتیں۔ دن بھر کے سارے کاموں کے باوجود جن میں موسم کے مطابق باون دھتے میں اپار کے سارے کونٹا بھی شامل تھا، ان کی جوڑیاں جلدی ٹوٹتی نہیں تھیں۔ جوڑی ٹوٹنے کے لئے وہ ٹوٹا کبھی استعمال نہ کرتیں۔ کہتیں: جوڑی مول گئی۔ ابا کے انتقال کے بعد امی کا جوڑیوں کا کیس نہ جانے کہاں غائب ہو گیا تھا۔ اس وقت تک تینوں لڑکیاں بیاہ کر جا چکی تھیں، اپنی اپنی زندگی میں مصروف، کسی کو زیادہ خیال تک نہ آیا۔ آج برآمد ہوا تو پتا چلا کہاں تھا۔ آپا نے ذرا ڈھکن اٹھایا تو جیسے پورے کمرے میں روشنی پھیل گئی۔ ایک عورت کے سہاگ کی روشنی، جگمگ کرتی فیروز آباد کے شیشہ روں کے خون پسینے کی روشنی۔

ارے جلدی کرونا آپا، کیا نیچی جوڑیوں کو تک رہی ہو! چھوٹا بھائی قدرے بے صبری سے بولا۔

ڈانٹ سنتا: کھانا کھا رہے ہو یا کھیل کر رہے ہو؟ چلو جلدی چھٹی کرو۔

ابا کی کپڑوں کی دکان تھی۔ وہ دوپہر کے کھانے کے لئے ذرا دیر سے آتے۔ امی بچوں کو کھلاتیں اور خود ان کا انتظار کرتیں۔ ان کے ہاتھ دھلاتیں، کھانے کے دوران دست بستہ کھڑی رہتیں۔ پھر دوبارہ ابا کے ہاتھ دھلا کر انہیں خال دے کر برتن سینٹیں اور خود کھانے بیٹھتیں۔ اکثر ساڑھے پانچ بج جایا کرتے تھے۔ اکثر وہ رات کا کھانا برائے نام کھاتیں اس لئے کہ بقول ان کے دوپہر کا کھانا ابھی چھاتی پر دھرا ہوتا تھا۔

اس وقت وہ پانچوں ساتھ ساتھ تھے۔ اب دسوں دشاؤں سے محکوم کر آئے تھے۔ کوئی قریب سے، کوئی دور سے۔ بڑی آپا نے بکس کھول لیا تھا۔ وسط سے بڑا، پتیل کے قبضوں والا، امی کے جینز میں ساتھ آیا بکس جسے وہ بکسا کہتے پر مصر رہا کرتی تھیں اور اب وہ مگر کی وہ واحد شے تھی جو بلا شرکت غیرے امی کی کہی جاسکتی تھی ورنہ وہ اپنا سارا کچھ بانٹ چکی تھیں، یہاں تک کہ اپنا وجود بھی۔ اس کی ظاہری صورت بڑی پراسراری تھی، یا زمانے سے گزرنے کی وجہ سے ایسی ہو گئی تھی جیسے الف لیلا کی کہانوں سے نکل کر آیا ہو۔ پرانی چیزوں کا کوئی رسیا اس کے اچھے دام لگا سکتا تھا۔ نہ جانے پرانی ہو کر چیزیں زیادہ قیمتی کیوں ہو جاتی ہیں۔ بڑی آپا نے کہا تھا:

آؤ بھائی، سب لوگ بیٹھ جاؤ، پھر کوئی کچھ کہے نہیں۔

کیا کہے گا کوئی آپا، چھوٹا بھائی قدرے جھنجھلا کر بولا تھا۔ بلا وجہ کی بات۔

آج کل کسی کا کوئی ٹھکانہ نہیں۔ کوئی کیا سوچ لے۔ پھر تم دونوں کی بیویاں نہیں آئی ہیں، اس لئے دونوں بھائی ضرور بیٹھیں۔ بھلی بہن نے

امی ہمیشہ بکسا کہا کرتی تھیں۔

بچے جب کم عمر تھے اور اسکول کی ابتدائی کلاسوں میں جایا کرتے تھے تو ایک بار بڑے بھیا نے انہیں ٹوکا تھا، امی بکس (Box) کہا کرو، یہ بکسا کیا ہوا بھلا؟

امی نے کہا، بکس کہنے سے کیا فرق پڑتا ہے۔ چلو کہہ لیا بکس۔ اب خوش! چھوٹی بڑی دونوں بیٹیوں نے بیک زبان کہا امی تم تو وہی کہا کرو بکسا۔ اب یہ بکس تو اور بھی... شاید وہ کہن چاہتی تھیں۔ دیہاتی، گنوار، تانافوس۔ لیکن رک گئی تھیں، اس لئے کہ اب سے چالیس پینتالیس سال پہلے والدین اور بچوں کے درمیان حد اب کچھ حد تک برقرار تھی۔

امی ہنسنے لگی تھی۔ ارے بھائی، ہم تو بکسا ہی جانتے ہیں۔ وہ تو ہمیں خوش کرنے کو کہہ دیا تھا۔ اب یہ تمہاری طرح منہ پھیلا کے پھر اسے ٹول کر کے کون بولے ہو... او... کس۔

وہ سب کے سب خوشگوار جازوں میں آٹھٹھٹھ کے گرد بیٹھ کر سوگ پھلیاں کھاتے، بھول میں شکر قدیاں ہنسنے کا انتظار کرتے، خوش ولی سے ہنسنے لگے تھے۔

امی ذرا پھر سے تو کہتا، بو... بو... کس۔

اور آج وہ سب امی کے بکسے کے گرد دائرہ بنائے اسی طرح بیٹھے تھے جیسے کبھی جازوں میں آٹھٹھٹھ یا تیلے میں جلتی آگ کے گرد بیٹھا کرتے تھے یا باد پنی خانے میں ہنگامی بیڑیوں پر امی کی جمپا چھپ، باریک پھولی چپاتیوں کا اپنی اپنی رکابی میں باری باری تھپ سے رکھے جانے کا انتظار کرتے۔ پھر کوئی پچرچ سے روٹی کی دوپرتیں الگ کر کے باریک پرت کو آنکھوں سے لگا کر دیکھتا کہ باہر دکھائی دے رہا ہے یا نہیں، اور امی سے

ڈھلکی۔ کیوں تم نے سارے زیور ہونٹوں میں بانٹ دیئے، کوئی بڑا زیور رکھ لیا ہوتا۔

چلو بھائی اٹھو۔ آ پا، ہو گیا نا سب ختم؟

تھوڑا بہت باقی تھا۔ کچھ بانس کی تیلیوں اور خوش رنگ کپڑوں سے ہاتھ سے بنائے گئے پٹے تھے جو ان دنوں کی یاد دلاتے تھے جب گھر میں بجلی نہیں تھی۔ چھوٹے چھوٹے بچے گرمی سے بے چین ہوتے تو امی رات بھر اٹھ اٹھ کر انہیں پنکھا جھل کر سلاتیں۔ لگے ہاتھ ابا بھی جھل دیتیں۔ صبح نیند سے جوبھل آ نکھیں لئے پھر گھر گزرتی میں جٹ جاتیں۔ تین چار ادھوری کشیدہ کاری کئے ہوئے میز پوش اور پٹے کے ٹاف۔ ایک ادھورا بنا چکن کا کرتا۔ ایک ٹھنڈی چائے نماز جو ان کے جینز کی قمی۔ لٹری استعمال سے جگہ جگہ سے روئیں جھڑکتے تھے۔ ذرا سے رکھ دی ہوئی کہ بالکل سی جھیر جھیر نہ ہو جائے۔ لوگ اپنی کچھ پڑیاں، شاید خوشبو لے لئے یا کپڑوں کو دور رکھنے کے لئے۔ ان سب کے نیچے کچھ کاغذ تھے۔ آ پا قدرے متعجب ہوئیں۔ نوازا تو دیکھا، یہ ان سب کے اسکول کے ابتدائی دنوں کی کتابچوں سے پھاڑے گئے تھے۔ پانچوں بچوں کے الگ الگ، جب انہوں نے اردو اور انگریزی کے حروف چینی لکھنا سیکھے تھے۔ گنتیاں اور بالکل ابتدائی ریاضی کے ننھے ننھے سوال، میز میز تحریریں، بار بار پہلے امتحان کے ایڈمٹ کارڈ اور اسی طرح کی ان گنت یادیں۔ سب اٹھ چکے تھے۔ کون سا امی کے بکسے سے قارون کا خزانہ برآمد ہوتا تھا۔

نئے کپڑوں میں سے کوئی چیز نشانی کے طور پر رکھنا چاہو تو تم لوگ رکھ لو، باقی سب ختم خانے میں بھجوا دو۔ بھائی نے اٹھتے اٹھتے پکار کر کہا۔ آ پا اب بھی دیں بیٹی رو گئی تھیں۔

تہہ میں ایک دلائی تھی۔ آخری بیڑے۔ آ پا کو اچھی طرح یاد تھی یہ دلائی۔ امی جازوں میں اسے اڑھ کر کام کاج کرتی رہتی تھیں۔ نہایت نفیس، باریک ریشم کا بادانی کیا سا اوڑھ پٹہ اوپر تھا اور پٹا پٹی کی ٹوٹ جو باریک جی دھنک سے مزین تھی۔ امی کا صاف گندمی رنگت کا چہرہ اس میں دکھ اٹھتا تھا۔ پھر دوپٹے سے لٹکا ہوا تھا۔ اندر سے روئی کی ایک باریک ٹوٹی ٹوٹی تہہ جھلکے لگی تھی۔ دھنک جگہ جگہ سے کھسک گئی تھی۔ امی نے اسے تہہ کی چند باقی بچی یادگاروں میں سے ایک سمجھ کر رکھ لیا ہوگا۔ وہی جیسے کی تہہ میں استری طرح پیچھی ہوئی تھی۔ باقی ساری چیزیں اس کے اوپر تھیں۔ آ پانے دلائی نکال کر اسے جھاڑا۔ تبوں میں سے نیم کی خشک پٹیاں اڑ لیں پر بکھر گئیں۔ کسی خزانہ زدور دھت کے پٹیلے پٹوں کی طرح ایک زرد پڑتی، چرماتی، پرانی تصویر بھی نکل کر اڑی اور پھر پھرتی ہوئی نیچے آ گری۔ یہ ایک نوجوان کی تصویر تھی۔ دھندلے پڑ جانے کے باوجود نقوش امی کی نوجوانی کی صورت سے کافی مشابہہ تھے۔ چھوٹی زانو، ماموں زاد کے درمیان مشابہت کوئی حیرت کی بات تو نہیں۔ تصویر کے پیچھے لکھے نام پر وقت سے ازی گردی ایک موتی تہہ جم گئی تھی۔ شاید لکھا ہوا تھا "وسیم"۔

یوں بھی لوگ جی بیاہ کر اس کی قسمت پر شاکر ہو جایا کرتے تھے۔ شاید بہت سے تو اب بھی ہو جاتے ہیں۔ امی کی شادی بچپن میں ہی ان کے چھوٹی زانو سے طے کر دی گئی تھی۔ چھوٹی بھئی نکر کے گھرانے میں بیانی تھیں۔ صاحبزادے اعلیٰ تعلیم کے لئے علی گڑھ گئے تھے۔ بزرگوں نے شادی کی تاریخ طے کرنے کی بات تو ساری ہمت یکجا کر کے انکار کر دیا۔ کسی لڑکی سے دل لگا بیٹھے تھے۔ امی کے والدین نے جو میاں کھلاتے تھے، چپ چاپتے دوسرے رشتے منگوائے، اچھا لڑکا دیکھ کر لپ۔ جب شادی طے کی اور جس مدت میں امی کی شادی متوقع تھی اسی مدت میں انہیں رخصت کر دیا۔

ابا یوں تو شریف تھے اور شریف صورت بھی، لیکن نہایت گھنے۔ سوائے غصے کے اور کسی جذبے کا اظہار ان کے پاس نہیں تھا۔ ان پر غصے کا دورہ پڑتا تو امی سامنے سے ہٹ جیا کرتیں۔ چیخ چلا چکے تو ایک گلاس پانی پیش کرتیں۔ گرمیاں ہوتیں تو شربت لے آتیں۔ ایک مرتبہ اچھے موڈ

چوڑیاں امی کا واحد سنگھار تھیں۔

شاید وہ واحد خرچ بھی جو وہ دو وقت

کی روٹی اور سال میں دو جوڑے

معمول کے کپڑوں کے علاوہ اپنی

ذات کے لئے روارکھتی تھیں

میں تھے تو موقع غنیمت جان کر امی نے جھڑو کھول کر ان کی گود میں ڈال دیا۔ دنا یاد کر کے۔ غصہ آئے تو پڑھ لیا کیجئے۔ طبیعت کو سکون مل جائے گا۔ ابا بڑی زور سے بھڑک گئے۔ بیوی یہ کہنے کی جرات کر رہی تھی کہ وہ غصہ در ہیں اور انہیں غصے پر قابو پانے کی نصیحت بھی کر رہی تھی۔

وہ ادھر کیا ہے آ پا، سبز رنگ کا "بجھل" نے بتے میں جھانکا۔

امی کا اندوختہ! آ پانے ایک خوبصورت قبیلی برآمد کی۔ اس میں مزے ترے نوٹ اور کچھ ریز گاری تھی۔ آ پانے قبیلی گود میں الٹ لی۔ پانچ سو اسی روپے آٹھ آنے۔ اور ایک چھوٹی چاندی کی بدرنگ ڈبیا، اس کے اندر چار عدد چھوٹے چھوٹے زیور، دو انگلیاں اور ایک جوزی ناہیں۔

امی کو میکے سے بھاری بھاری زیور خاصی تعداد میں ملے تھے، بچوں کی تعلیم اور پھر لڑکیوں کی شادی میں کام آئے۔ یہ باقیات الصالحات میں تھے، شاید ایک سواں حصہ۔ ایک چھوٹے پڑے پر رکھا ہوا تھا میرے بعد انہیں بچ کر اور جو روپیہ بکسے میں ہے اسے ملا کر گھر کی مرمت کر دی جائے۔ آنسوؤں کی چٹپٹ کے پیچھے سے دونوں بھائی ایک ساتھ ہنس پڑے۔ امی اس اندوختے سے تو تہہ ہارے باورچی خانے کی چست بھی نہ

آ پانے بھائی کو گھور کر دیکھا اور تین کتابیں اٹھائیں رضیہ کا شاہی دسترخوان اور گھریلو نسخہ اور ایک منجورہ۔ خاص خاص مواقع پر امی شاہی دسترخوان کی ترکیبیں آزماتیں۔ لڑکیوں کے بڑے ہونے پر ان کے لئے لڑکے والوں کو آنا اور شادی ہو جانے کے بعد دامادوں کی آمد و رفت خاص ہی نہیں، خاص الخاص موقعوں میں شامل تھے۔ بڑی جتن سے ان مواقع کے لئے رقم پس انداز کر کے رکھا کرتی تھیں۔ ان کی بچت کرنے کے طریقوں میں گھر کے سارے کام خود کرنے، حتیٰ کہ بچوں کے کپڑے اور شوہر کے کرتے پاچائے سینے، فصل پر سال بھر کا غلہ گاؤں سے منگا کر رکھنے کے علاوہ خود اپنی ذات پر کوئی خرچ روانہ رکھنا ایک بڑا طریقہ تھا۔ کتنی تلافی وہ خاموشی سے سمجھ جاتیں۔ بس اٹھائی گھریلو نسخوں والی کتاب باورچی خانے کے ڈبے نولے اور بلدی، اجوائن، اورک، پودینہ اور جانے کیا کیا، کوٹا چھانٹا یا پکایا اور اسی سے بقول ابا لوٹ پوٹ کے ٹھیک۔ بال بچوں والا ہو جانے کے بعد ایک بار بڑے بیٹے نے ہنس کر کہا تھا امی کے وقت میں بچوں کی طرح مرض بھی کم ڈھیت ہوا کرتے تھے۔ جلدی مان جاتے، وہ بھی معمولی چیزوں سے۔ اب مرض انہی باپکس کے بغیر نہیں ملتے اور بچے مو باکل فون اور لپ۔ پ سے کم پر راضی نہیں ہوتے۔ اس طریق علاج اور دلیات بلا میں ان کا جیسے رہ بھی تھا جو امی کے جینز میں شامل تھا۔ اس کے خلاف پر سچا کام تھا جو انہوں نے خود بنایا تھا جب وہ کم عمر کنواری لڑکی تھیں۔ سلی ستارے اب سیاہی مائل ہو گئے تھے اور جاپانی سامن جگہ سے سسٹے لگا تھا۔

ہمارے وقت میں گھرانہ کتنا بھی دولت مند کیوں نہ ہو۔ لڑکیوں کو کھانا پکانا اور سوئی سلائی کا کام ضرور سکھاتے تھے، اس سے کہ ہر ماں اپنی بیٹی کے لئے تشویش زدہ رہا کرتی تھی۔ جانے کیسا گھر کیسا برلے۔

گھر بھر کے بارے میں تو والدین آج بھی تشویش میں مبتلا رہتے ہیں۔ لڑکیاں دستکاری سیکھیں یا نہ سیکھیں۔

امی کی شادی کے دو چار روز بعد ان کا چھوٹا بھائی پہلے پھیرے کی رخصتی کرانے آیا تھا۔ اس نے کچے آنگن والے گھر پر کچھ کچھ پریشان نظریں ڈالیں، تہائی میں میں بہن سے بولا آ پا ایسے گھروں میں تو ہمارے یہاں موٹی باندھے جاتے ہیں۔ میاں نے کیا دیکھ کے.. امی نے اسے جملہ پورا نہیں کرنے دیا، کس کر ہاتھ سے اس کا منہ دبا دیا۔ خبردار، آگے ایک لفظ منہ سے نہ نکلے اور اگر گھر جا کر میاں سے کچھ کہا ہے تو میرا منہ دیکھو گے۔

وہ کمینہ وسیم، بھائی نے دانت جیس کر پہلے وقتوں کی حدادب کا لحاظ کر کے کوئی گندی کالی نہیں بکی تھی، پھر بھی شبہ جیسی امی نے شعلہ برساتی آنکھوں سے بھائی کو دیکھا۔ گالیاں منہ سے نکالنا شریفوں کا شیوہ نہیں ہے اور وہ تہہ ہارے گئے چھوٹی زانو بھئی ہیں۔ آگے نہ سنوں ان کے لہجے میں کچھ ایسا تھا کہ بھائی پر ایک چپ لگ گئی اور وہ ہمیشہ چپ ہی رہا۔ امی کو کیسا گھر ملا تھا اور کیسا برا، ان کے میکے میں کسی کو نہیں معلوم ہو سکا۔

ادبی وثقافتی میلے، کانفرنس اور نمائشی تقاریب

- نامور لکڑی اسٹور کی خوبصورت نمائش

Chen One پاکستان کا گھڑی اسٹور کراچی، پنجاب، اسلام آباد، کوئٹہ، جوہڑپور - جہلم ہے جس کی خاص بات گھڑی آرٹسٹ اشیاء بہترین، مہاسات (روانہ، مردانہ اور بچکانہ)، فرنیچر، گھڑیوں، مصنوعات - مثلی یا چیزے جو پاکستانی ثقافت اور روایت کی ترجمانی نہیں کرتے۔ حال ہی میں یہاں بہار اور موسم گرما کی آمد پر فیشن مشیر سبب آیا آیا جس میں چھوٹے پچھانے چہرے بھی نظر آئے۔ ان میں اداکار وحید احمد، میاں کامران حسین اور دیگر، قلمی شخصیات کے بارے میں برانڈ کے مہاسات کو بے پناہ سراہا۔



Ham Karachi کا تعمیر و رکشاپ اور نصیر الدین شاہ کی آمد

امام احمد بن حنبل آفریں، اہل اہلبیت کے یہ تمام تھیں، و اشہب من عندہ کی تھی۔ ہندوستان کے نامہ ۱۰۰۰ء کا یہ
نصیب حسین شاہ اہور کے دینی نیلے میں شریعت کے بعد ہے۔ وہ ہے۔ یہ اس انبوی نے اور شاپ کے زیر انتظام
چند حل دیکھ کر وہ انوں کی حوصلہ شکنی کی اور جمعہ ۱۰۰۰ء میں راجہ کا راجہ قرار دیا جو کبھی بھی ختم نہیں ہو سکتا۔ انبوی
نے کہا کہ نصیب ہزاروں برس سے قائم ہے جسے تم سے لم دوںو بھی کر سکتے ہیں۔ یعنی ایک ایسا اور دوسرا ہے، دیکھنے اور سننے
والے فن حریف کا ایسا دوسرا کوئی ذریعہ عوامی سطح کی مقبولیت اختیار نہیں کر سکا۔ مراہقی آفریں نوسل نے نصیب الدین شاہ و
ایات عزیزی مہر شپ۔ یعنی ہمارا مان بھی کیا۔ آئی ایم مراہقی کا یہ میلہ مراہقی کی یادگار تقریبات میں سے ایک تھا۔



ساتویں بزنس اینڈ لیڈرشپ کانفرنس کا سیمینار (WIBCON)

Pakistan Society for Training and Development کے تحت لڑائی کے مقامی ہوٹل میں خواتین کی ساتویں بورنس ایڈ لیزر شپ کانفرنس منعقد ہوئی اس موقع پر تنظیم کے صدر اور نیا زبانی نے محکمہ سماجی بہبود کے کوششوں کے مطابق 2014ء اور خواتین کے کام کرنے والی مائیں کی کل آمدنی 18 ارب تک پہنچ چکی ہے۔ وغیرہ میں خواتین اپنے کام کے اوقات گھر آتے ہیں۔ تباہی کے بعد کمزوری ہیں اور معاشی آدھی خوراک پیدا کرتی ہیں بلکہ دیال کل آمدنی کا صرف 10 فیصد کماتی ہیں۔ ایک فیصد بھی سب زیادہ مالک ہیں۔ پینٹل سسٹم کے اس فیسٹ و مین بینک کی صدر خطاب و رضائے بلکہ خواتین کو کامیابی کو زینہ طے کرنے کے لئے محنت کرنے کی ضرورت ہے ہمیں اچھے وقت کا انتخاب نہیں ہے رہنما بنے بلکہ ماقدم اٹھانے ہوں۔ خواتین کی ذمہ داری ہے کہ رپورٹ سسٹم کے ساتھ ساتھ معاش کے میں تبدیلی آئے۔



جاپانی گڑیوں کی نمائش، پرکشش ثقافتی تقریب

تو نسل خانہ جاپان اور پاک جاپان پھر اسی اثن سجدہ سے ریرا ہتمام جاپانی لڑکیوں کی نمائش کا اہتمام قابل دید رہا۔ اس کا عنوان "جاپان کی لڑکیاں سورت و محبت کا اتار ہے" تھا۔ ہر لڑیا اپنے جہاگاہ مفہوم اور مقصد کی حامل تھی۔ ۸۱ سے زائد تعداد کی یہ خوبصورت لڑکیاں ہنرمندی کا چوہہ بنے والی مظہر تھیں۔ یوں بھی لڑکیاں تو ہماری مشرقی تہذیب و ثقافت کا حصہ ہیں اور جاپان میں بھی اس ثقافتی ورثے کو بڑے ہنر اور اہتمام سے سجایا جاتا ہے۔ سندھ کی صوبائی وزیر ثقافت اور یادداشت شرمیلا فاروقی نے مہمان خصوصی کی حیثیت سے اس نمائش کا افتتاح کیا اور اسے پاک جاپان دوستی کی مستحکم روایت قرار دیا۔



Books



جامع فارسی لغات (فارسی سے اردو)

مولفین: رفیق احمد ساقی، پروفیسر سید امیر کھوکھر

قیمت: 1500 روپے

ناشر: بک کارنر بالقابل اقبال لائبریری بک اسٹریٹ جہلم

فارسی زبان کو فخر حاصل ہے کہ دنیا میں سب سے زیادہ معتبر کتاب قرآن مجید کا دنیا میں پہلا ترجمہ اسی زبان میں ہوا۔ اس کے علاوہ سیرت، حدیث، تفسیر، فقہ، تاریخ اور تصوف کا بڑا ذخیرہ اسی زبان میں منتقل ہوا۔ دنیا کی متعدد علمی، فکری اور روحانی بھیرت رکھنے والی شخصیات کا کام اسی زبان میں ہوا۔ غالب اور اقبال کو فارسی شاعری کی پہچان کی آرزو رہی۔ غالب تو فارسی کا مکتبش بائے رنگ رنگ جبکہ ۵۰۰۰ کے قریب فارسی قرار دیا کرتے تھے۔ فارسی دنیا کی 24 ویں بڑی زبان ہوئے والوں کی تعداد گیارہ کروڑ سے زائد اور اردو کی متعدد زبانوں مثلاً اردو، پاس کے خاص اثرات ہیں تاہم عربی اس کے اثر سے آزاوری البتہ پشتو زبان کو فارسی کی دوسری شکل قرار دیا جاتا ہے۔ فارسی سینکڑوں سالوں کے لئے یہ بڑی کارآمد گفت (ڈکشنری) ہے۔ اس میں فارسی ضرب الامثال اور کہاوتوں کو الگ باب میں اردو ترجمے کے ساتھ جمع کیا گیا ہے۔ اسی طرح فارسی محاورات کے لئے بھی الگ باب باندھا گیا ہے اردو اور انگریزی ترجمے کے ساتھ پیش کیا گیا ہے۔ ساڑھے سات سو صفحات پر مشتمل، مضبوط جلد اور عمدہ طباعت کے ساتھ یہ مفت نسل در نسل ساتھ رہے گی۔

میراث نام یوسف ہے

کاسٹ: عمران عباس، مایا علی

ڈائریکٹر: مہرین جبار

نوجوان ہدایت کارہ مہرین جبار نے آج سے 6 برس پہلے ایک دلچسپ لوستوری "مال" کے عنوان سے ڈراما ٹی وی کی تھی اور اب ایک اچھوتے زاویے سے میراث نام یوسف ہے پیش کر رہی ہیں۔ جیکسن ہائٹس رام چند پاکستانی کی یہ ہدایت کارہ اب کسی بھی تعارف کی محتاج نہیں رہی۔ اس نئے ڈرامائی سلسلے میں بھی انسانی جذبات، غم اور تنہائی کی بدلتی کیفیتوں کو پرتاثر انداز میں پورٹ کر دیا گیا ہے۔ یوسف اور ذلیخا کا راجہ جی قصبہ اس تھیل میں ایک استعارے کے طور پر شامل کیا گیا ہے ورنہ ہم جانتے ہیں کہ ذلیخا نے حضرت یوسف پر کیسی توت لگائی تھی۔ کہانی جوں جوں اپنے چہرے بدلے گی کئی پوشیدہ حقیقتوں کے راز منکشف ہوں گے۔ عمران عباس کی تاثراتی اداکاری کا کوئی نیا جوہر یقیناً ناظرین و متاثر کر سکے گا۔ سب سے اہم فن کہانی اور منظر نامے کی ٹرینٹ ہوا کرتی ہے جس کے لئے مہرین جبار نے توقعات وابستہ کی جاسکتی ہیں۔ یہ ڈرامہ سیریل اے پلس سے ہر جمعہ کی شب 8 بجے دیکھی جاسکتی ہے۔



جلیبی

کاسٹ: ڈالے سرحدی، ساجد حسن، دانش تیمور، سید کا امام، وقار علی خان، مریم انصاری، مہرین جبار اور علی سفینہ

ہدایت کار: یاسر جہاں

زندگی میں کوئی شارت کٹ نہیں ہوا کرتا اور اگر وجہ بھی قسمت کا معنی ہوتا بہت ضروری ہوتا ہے۔ جلیبی ایسی پاکستانی فلم ہے جسے دیکھ کر فلم بینوں کو انسانوں کے مقدر، مافیا کی طاقت اور اس کا استحصالی رویہ سمجھ میں آئے گا۔ زیر زمین اور پس پردہ مجرمانہ سرگرمیاں کرنے والے افراد انسانی بستیوں میں کسی کسی جا بیاں نہیں لاتے۔ جلیبی دیکھ کر آپ کو ان کا بخوبی اندازہ بھی ہوگا۔ فلم کے عنوان پر نہ جائیے یہ کوئی حلوانی کے کردار پر مشتمل کہانی نہیں لیکن یاسر جہاں بتانا چاہتے ہیں کہ انسان کی شخصیت میں جلیبی جیسے نم ہیں۔ مختلف حرکات و سکنات، موڈ، رویے، اخلاقی برتری، انسانیت اور بد عنوانیاں کرنے والے سب ہی اسی دنیا کے گورکھ دھندے میں غم نظر آتے ہیں۔ اس فلم میں ڈرامہ انڈسٹری کے کئی نامور چہرے نظر آ رہے ہیں۔ مہرین جہاں کے مدیر جہاں کے مدیریت اور نعمات یہاں سے اور دیکھ جاسکتے ہیں۔ اے آر اے فلمز کے بیئر تے ریلیز ہونے والی اس فلم کی سینما ٹوگرانی اور ایڈیٹنگ کمال کی ہے۔ سرت کا امر یہ ہے کہ پاکستانی فلم انڈسٹری میں نوجوان ہدایت کاروں نے کمرہ ورک پر بے پناہ توجہ دی ہے اور جلیبی دیکھ کر نہیں لگتا کہ آپ پاکستانی فلم دیکھ رہے ہیں۔ ہماری دعا ہے کہ یہ میکا اشار مووی دنیا بھر میں پسند آئے۔



Movies



میری کہانی

مصنف: اشتیاق احمد

صفحات: 530

قیمت: 980 روپے

ناشر: اٹلانٹس پبلی کیشنز سائٹ کراچی

اشتیاق احمد بچوں کے نامور ادیب ہیں اور اب تک انہیں 800 تالیفوں کے مصنف ہونے کا اعزاز حاصل ہو چکا ہے۔ ان میں چند جاسوسی ناول بھی ہیں۔ ان صنفی کے بعد اشتیاق احمد نے اس سلسلہ کو سنبھالا اور بہترین جاسوسی کہانیاں لکھیں۔ میری کہانی ان کی خود نوشت ہے جو 82ء سے 2014ء تک کی ترمیم اور اضافے کے بعد مسلسل شائع ہو رہی ہے۔ آپ کل وقتی ادیب ہیں اور پاکستان میں کل وقتی ادب تخلیق کر کے زندہ رہنا کوئی آسان کام نہیں ہے۔ اس حوالے سے یہ تصنیف اس تصور کے برخلاف ہمیں رنہ و رنہ کا سلیقہ سکھاتی ہے۔ ایک بار پڑھنا شروع کریں تو کتاب رکھنے کو جی نہیں چاہتا۔ ہمارے خیال میں ایک ادیب کی یہ غیر معمولی صلاحیت ہی کتاب کے اعلیٰ معیار کی دلیل ہوتی ہے۔ زبان عام فہم ہے۔ سلاست کی یہ خوبی قاری کو اپنی گرفت میں لے لیتی ہے۔ بلاشبہ اشتیاق احمد نے اردو ادب کو اپنی نوعیت کے اعلیٰ فن پارے ملانے میں ”میری کہانی“ بھی ایسا ہی خوشگوار افسانہ ہے۔

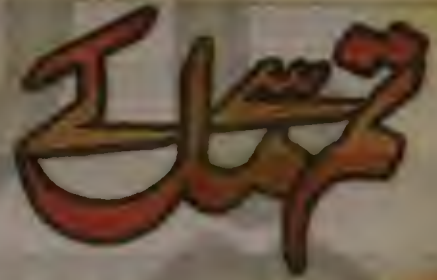
پیکر جمید نیکٹر کمرٹ موزہ ور شوکی سیر کے 8000 تالیفوں کے جانے پہچانے مصنف

Drama

تم سے مل کے

کاسٹ: سنیل اقبال، فیروز خان، عفان وحید
پیشکش: اے آر وائی ڈیجیٹل

پیار کے قصے کبھی ختم نہیں ہوا کرتے، زمانے بیت جاتے ہیں اور اپنے پیچھے یادوں کی کہکشاں بکھیرتے رہتے ہیں۔ پیار کی اسی جادوگری کے چند کردار اس ڈرامائی سلسلے میں یکجا ہوئے ہیں۔ محبت سے عداوت تک زخموں کے رشتے عجیب سے ہوتے ہیں مگر دیکھنا یہی تو ہے کہ ان کرداروں کو اپنے خواب پورے کرنے کی مہلت بھی ملتی ہے یا نہیں؟ اے آر وائی نے اپنے بینر تے یوں تو کئی ڈرامہ سیریز پلان کی ہیں اور ان میں سے کئی آن ایئر بھی جا چکی ہیں لیکن اس سیریز میں کچھ نئے اداکاروں نے اعہاد اور بڑی کچھ بوجھ سے کرداروں کو نبھایا ہے۔



Director: Furqan Khan Writer: Anceza Syed



NH 10

کاسٹ: انوشکا شرمانیل بھوپالمرشدین کمار

ہدایت کار: نودیپ سنگھ



این ایچ ٹین یعنی پینٹس ہائی دے 10 ایک ہائی دے نرپ کے گروگھوڑتی کہانی ہے جسے انوشکا شرمانے پروڈیوس کیا ہے جی ہاں وہی انوشکا جسے بھارتی فلم انڈسٹری میں جیت جینٹی پکارا جاتا ہے۔ اداکارہ کا کیریئر محض پانچ برس پر مشتمل ہے مگر اس کی حقیقی صلاحیتوں کا اعتراف انوراگ کشپ اور وکریم اویٹ موٹوانی نے بھی کیا ہے اور این ایچ 10 میں اپنے مشورے اور ہدایات بھی شامل کر رہی ہیں۔ یہ کہانی ہے ایسے جوڑے کی جو دہلی سے ہریانہ، بہار، گواہر، دہلیک، ہسار، فتح آباد سرسار اور یہاں سے ہوتا ہوا پنجاب اور پاکستان کی سرحد تک سفر کرتا ہے۔ اس دوران اسے غیر متوقع حالات اور واقعات پیش آتے ہیں۔ کبھی خوشی تو کبھی اندوہ، کبھی کھیل تو کبھی شرارتیں اور کہیں گانا بجاتا یعنی مست رہنا سب ہی کچھ تو اس فلم میں موجود ہے۔ امریاں چکر دیتی کی موسیقی میں مدھر گیت بھی یقیناً فلم میں گویا نہیں گئے یہ خیالات انوشکا شرما کے جس باقی فلم دیکھ کر کتنی توقعات پوری ہوتی ہیں یہ تو آنے والا وقت ہی بتا پائے گا۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر پو پو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan

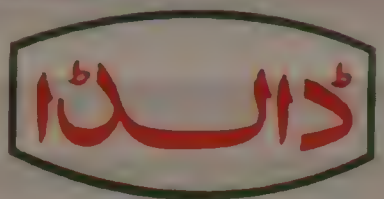


Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



کوئی جو رکھے پیار سے کوئی آئل